大圆满前行系列四·祖师心髓

大圆满龙钦宁体前行引导文
备忘录·暇满难得

纽西·龙多丹毕尼玛尊者　传授
阿琼仁波切　　记录
益西彭措堪布　译讲

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目录

大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录·暇满难得 /7

大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录·暇满难得讲记 /29

大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录

暇满难得

纽西·龙多丹毕尼玛尊者　传授
阿琼仁波切　记录
益西彭措堪布　译文

大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录•暇满难得

第二、所说之法的次第，即是暇满难得等六者。所谓的法，须如上述般依彼法调伏自己的心，如云“非以发髻非以棍”。是故，暇满等的此等法，需要在自心中数数地思维。

首先要知道，所谓的四部退心法、四部退耽著法、四部出离法是一个意义不同名称。其中，最初要依靠暇满难得和寿命无常对于现世法退心，理由是《离四耽著》里所说“耽著现世非行者”。此暇满者难得之故，颂云：“难数数得如昙花，得者义大若摩尼。”是故，上行下行分界处如马随口衔所转般，须知是在此生的这个身依

上。进而要认识它是无常的，“有生就必有死”依法性成立故，趣于死无常，故成办现世无义或者无坚实。了知之后须励力求后世。

接着需要思维轮回、因果二者，随后对来世的轮回退心。于彼退心的情形：下士于三恶趣退心后励力求善趣，中士于轮回六道退心后励力求解脱，其他引导轨则中唯有此二者，然于遍知父子之规，需要退除作意自欲之心。此复思维轮回的过患时，心顿时明现悲戚而厌患，以及从彼生起欲从中解脱的出离的意乐时，思维：唯独我一人解脱有何利益？将无始时来恩养自己的诸大恩母弃置后，为自己一人办解脱的话，没有比这更可耻的人了。因此需要使一切有情都得到正等觉佛之果位，此后发起从二边出离的大出离心。

就安立四出离而言，下士的等起一般的出离和声闻缘觉的两种出离以及大出离，共四种。从三出离而言，声缘两种，加菩萨一种，共三种出离。现在从整个轮回中出离后需要找一个避难之处，所以需要励力求解脱和一切种智果位。此解脱道也是自己随便不会知道的，父母和亲戚等谁都不教导，也不懂得教导，因此要找一个善知识。再者，“任意碰碰谁就轻率依止”是不行的，所以需要对具上师善知识德相者以三喜承事之门依止，而随学彼之心行。

这里，暇满难得等的引导有成熟引导和胜解引导，现在就只有胜解引导了。而从大持明者晋美朗巴出世以来，还有仅存的成熟引导之堪当品，所以需依此轨进行。

起初，暇满难得的引导是对自己的身的引导。所以要认识，从此暇满上只有两种去处，“善则此身解脱舟”故，从此身上修真实的圣法，则有了安乐的起点，将获得解脱及一切种智果位。尤其是修持光明大圆满，将在此生、中阴或者后世中解脱。“恶则此身轮回锚”故，从此身上修现世，则已是开了一切怖畏及苦的头了。

如是就自己这个身来说，无有修法违缘而闲暇，故所谓的彼闲暇即是指自己这个身，因此其违品的八种无暇，都称为自相续所依上的八种无暇，有非人的四无暇及人的四无暇。首先，对于非人的无暇，修地狱后，需数数思维：此于修法有暇还是无暇？此又有座上与座间两者，座上又有两座、三座、四座、六座等多种规矩。这里则按照昼两座、夜两座共四座来说，初业者容易趣入，故这样安排。

清晨黎明时，从公鸡初鸣起上座直到天亮之间，是黎明座。天亮了就下座，随后到太阳很热为止，期间应做座间事宜，比如做已经发过愿的常时行持之水施及烧素烟等还有各类念诵。之后上座，到中午太阳还没到头顶之间，是中午座。之后下座吃中饭及顶礼、阅经等，

然后直到下午太阳西斜、地面出现了大阴影之间，放松宽闲而住。接着再上座，到太阳还没有落山之间的这一座，是下午座。接着下座后，念护法和自己会的回向发愿及烧荤烟等。接下来就到了见一个人时，只知是人而不识其面的黄昏的时候再上座，此是初夜座。之后到了迟睡的那个时候就下座。

如此，在这四座的时间中修的话心堪能，而在座间的诸时，初业者修没有切实效益，特别是会生起很多昏沉掉举过失，所以座间除了精勤读诵和作善加行之外，需放下修持。

如是每一座都有前行、正行、结行三者。初者、前行，又有前行的前行及前行正体二者。前行的前行：擦鼻涕、洗脸，屋内屋外需做的一切都做好，总之需做到在座上不必下座而跑动。接着，在床上身心放松而住后休息，然后发这样的誓愿：现在我在这一座期间，大恩的父亲来到的话，也决不起座随迷乱而转，即使被指甲掐死也不舍弃此誓。发一个勇猛的誓愿。

静坐之前行，一、身要：毗卢七支坐，（一）金刚跏趺坐，（二）手结定印，（三）脊椎自然直竖，如叠铜钱，（四）两臂平张，（五）颈曲微俯，（六）舌抵上颚，（七）眼睛下对鼻尖。

二、语要：排浊气，即右鼻孔三次，左鼻孔三次，

同时三次，共九节；或者右一次，左一次，同时一次，共三节；或者同时三次，共三节。随做一种。

对此，左手握着金刚拳压在腿的大脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔向内缓缓吸气，降到脐下之处，轻轻松松地压住。观想我从无始轮回受生以来，所积的业、惑、罪障、失坏誓言、修法之过——昏愦、沉没、蒙昧等，都成了黑气之相后向外排出，一干二净了。排气时，先是像青稞粒一样小，中间变大，最终长形排出。由此就像做了清洗器皿一样。

三、意要：调正等起者，“噶类，现在我绑定了这一座，是求息灭今生疾病等的救怖畏的等起，还是成办利养、赞叹求好处的心呢？如果是这两者，就像毒一样断除；如果是无记，就改正。下士道的等起是世间老人的所想，因此不是我一个入道者的思想。中士的等起，由于还是成办我自欲的意乐，所以也是所断。现在上士的等起，就是想：为了让一切有情远离苦因苦果，而获得圆满正等觉的果位，我应当修暇满难得。”要发起这样的清净等起。

祈祷上师，指如实明观：自己的头顶上有开敷十万花叶的白莲花，里面开敷的红黄花蕊上面有狮子宝座，宝座上层叠绸缎的坐垫上面，根本上师现为出家或者密

咒士的装式，以“上师为佛”方面的五了知[1]作祈祷，念“三世一切佛……”[2]以及四部退心法头尾处的祈请颂，而以胜解、恭敬深切祈祷，由此上师以意大怜愍化光后入于自身，与上师心心无别而融合的境界中，不回忆过去，不迎接未来，不使当下的分别相续，随力住于定中。此等是入座前的前行。

正行中，八无暇里首先修非人类的四种无暇。

一、地狱者，修习处所、根身、苦状、寿量四者。处所：是漆黑的处所，一切地基全是烧热的铁地，如同余烬的炭火般，连基本放脚之处也见不到。红黑的火山冒着一尺高的火焰，从上空降下炭火雨、烧石雨、兵器雨。

根身比南赡部洲人的四倍还大，有的身色如同血染般，有的如薄薄的羊毛团，有的像太子刚诞生那样的薄皮肤，肉绷得紧紧的，极其透明，如眼球般不堪触碰。

---

[1]“上师为佛”方面的五了知：一、了知上师为佛；二、了知上师的一切所作为佛的作业；三、了知对自己而言，上师的恩德比佛还大；四、了知大恩上师是归处总集之体；五、了知由此认知而祈祷，可不依赖其他道缘而在自相续生起证的智慧。

[2]“三世一切佛……”的念诵文：“三世诸佛之体性、四身之自性、具德胜上师，祈请为我灌顶加持，祈请加持我相续中生起甚深道殊胜证德，祈请加持我生起本净实相的证量，祈请加持我现起元成四相的智慧。”（出自《布玛宁体》）。

头发直竖，三角眼，身毛耸立，身肢粗大，腹部很大，就像忿怒尊一样。南赡部洲的人见到这些地狱有情，能吓昏他们。

苦状：白天不闲，夜里不眠，没日没夜地受兵器宰割。又复地基和烧石雨对身体不分头尾地烧，丝毫无有安乐的机会而受苦。

寿量：须在超过年数的中劫等中受苦。

寒地狱者，处所是雪山冰冻的区域，风雪弥漫；身与热地狱相同；苦是寒冻之苦；寿量须无量年数中受报。

思维：现在生在如此的寒热地狱中，修圣法是有暇还是无暇？数数思择而修。又如是思择后，如果心疲累而不肯动的话，则不回忆过去、不迎接未来、不使现在的妄念相续，而在无修整中止住修。又开始动念时再作思择，不想动念时又止住，如是思择和止住轮番而做。

二、饿鬼的处所，遍满了瓦砾和碎石，有很多被火烧焦的株杌，以及零散的、粗的有毒荆棘。干枯无水的沙滩一片灰蒙，有很多干的苔藓在飘着。

身者，如经劫的骨骼、干的蘑菇或者硬的酥油牛皮袋一样，头唯如大瓮，咽喉仅细如马尾的一根毛，腹部唯一大如地区，身肢仅如茅草。一个饿鬼经过的声音，唯一像五百辆马车车轮转动的响声，从关节中“恰恰”地迸出红色火星。

苦者，于诸饿鬼，夏季月也热、冬季日也寒。见到许多有叶有果的树，然将一无所有；见到海浪如水晶珠串般涌动，然而仅略看看就干了，之后比先前更为忧戚悲苦。

寿量，长则达人间万年，短则不定量。

思维：生在如此处所中的话，于修圣法有暇还是无暇？思择止住轮番而修。

三、旁生的处所，大多数是在各洲中间漆黑的处所，连自己的手伸缩也不见的处所中。身者，各类鱼和鲸鱼，绕须弥山王三圈等形相，小的微尘和针尖等形相。苦者，总的呆而愚痴，于取舍处愚蒙。特别地，有大的吞小的，小的直穿大的体内，把它充当住处、衣服，有无量吞啖之苦。

四、长寿天，处所：在第四禅天天城的东北隅，如被火焚烧的焦木般可怖的黑暗之处。根身：空识等持之身，无有苦乐、善恶之想，如处在酣睡位一样。此复说到，“在第四禅天的兰若处有”是不了义。如云“岂异彼死处”，即彼自身在何处死，则于彼处住无想境界后，乃至八十大劫之间安住故，脱离圣法光明而修法无暇。如是思择止住善作而修。

此外，人中四无暇修之行相同上，思择止住轮番而修。

上述为座中正行。

座中之结行者，如是以座上所修的善根为代表的三时一切善根，以及诸佛佛子的无漏善根、一切有情的有漏善根，尽其所有以心合集为一，为了使一切有情远离苦因苦果二者后、获得圆满正等觉之大宝佛果而作回向。

回向之行相者，心想："如同诸佛菩萨以三轮清净回向方式如何回向般，我也如是普作回向"，由此门径口中念诵"文殊师利勇猛智"等两颂。

其次不突然起来，而要这样回顾：噶类，我现在以座前的誓愿有没有落在迷乱中？如果一刹那也没有落在迷乱上，修好了这一座的话，欢喜后就会起骄慢，所以须要断除骄慢。要这样想：哦！你能够修好这一座，看来就是俗话说的撞了好运。你有什么好骄傲的？你是不是这样好，我还要看你下一座！再者如果心已经随迷乱转了，一项善也不肯思维的话，心就会苦恼起来，认为"我什么也修不成吧！"由此将会懈怠。所以，要对此发勇悍心鼓起劲来。这样想：哦！你这一次随迷乱转了而没有修好，但是有什么好苦恼呢？你从无始劫来到现在一直在迷乱，现在之所以要分座上和座间来修，原因也在此处。此外，你要从一开始就不迷乱的话，现在为何没有成正觉呢？尽管现在随迷乱转了，但下一座决

不再随迷乱而转。这样心里发誓尽力而作。

随后从座位徐徐起身，进入座间的诸作业。

此复在座间时如果对前面的八暇不一一思维的话，那就像铁匠在火中烧铁，一取出来又变成黑乎乎那样，座上心稍有些变改的情况，座间如果对世间此世的现象欢喜驰趣，座上有没有思维闲暇等都没有两样，而且有心趣入法油子的危险性。

座上结行讲解完毕。

随后十圆满者，如是以仅得闲暇无义，于修圣法上须具足自分五顺缘、他分五顺缘。此十者中，于具足两类的前三者唯修欢喜，于后二者须善观察而精勤于具足之方便。同样分座上、座间，思择、止住轮番而修。

缘品骤然生八无暇者，从比喻来说，十八暇满好比有十八只羊，骤然生的诸豺狼来后杀掉一只的话，就只有十七只，杀掉两只就只有十六只，是像这样。因此，诸骤然生者今天相续中没有，明天容易生，前座中没有，后座中容易生，座的开头没有，座的末尾容易生。因此，需要在审察自相续之后，一个一个地依止对治。

首先如云："于何烦恼重，勤学对治法"，故当修贪欲的对治不净观，嗔恚的对治慈心观，愚痴的对治界差别观。

愚蒙的对治者，闻不解文，思不知义，修不证实相，

源于往昔之罪、障，因此当以具足四对治力而忏除。八大菩萨一一各有殊胜的本愿及事业，因此应当对能开智慧的至尊文殊圣者作祈请。

为魔摄持之对治者：需观察善知识的真伪，而且不观察外相的神变神通等，而要观察其心相续中是否具有珍宝菩提心。有的话，凡是见闻者都有益，故修欢喜。无的话，与如此的魔知识或者魔友要么好离，要么坏离，需要这么做后分离。

劣业临头之对治者：最初值遇善知识、中间作闻思、后来作修习，此三阶段出现障碍时，不思维我不应现前此种状况。如同《金刚经》中云："行持般若波罗蜜多菩萨将受逼迫、极受逼迫"，如此需要对无欺的业因果生起深忍信后，对往昔的劣业作忏悔。

懈怠之对治者：需要由由衷地忆念死无常，而作常时加行与恭敬加行的精进。

为他自在之对治者：对于为他所自在的上师和富人的仆人而言，需要觅一良策，精勤设法从中脱离。

救怖畏之对治者：需要以清净的出离心、菩提心摄持而作。

依法伪装之对治者：需要了知成办世间此世的意乐和行为的过患，随后予以断除。

断种性者：自相续与解脱、一切种智之道别别分离

故，绝断种性，或者此八随一产生的话，解脱三菩提之绿芽成为干枯后，绝离解脱种性故，称为断种性。

厌患小之对治者，了知三有三界之过患后，发起出离之心。

无信之对治者，于法及上师思维功德而持不退转之信心。

贪爱之对治者，须忆念无常四边所摄的过患。

行为劣者，无有对治。

失坏律仪之对治者，真实了知引起堕罪的四因后，别解脱四根本中失坏一者，须守护其余三者，四者失坏则须如理忏悔。如云："较于具戒骄慢大，坏者多追悔为胜。"是故，最初受律仪后不失坏，则是建立佛教胜幢者，也是摧伏魔幢者。倘若失坏而如法忏悔，亦是建立圣教胜幢者、摧伏魔幢者，因此不要无所谓而放置，须行忏悔。由衷忏前护后，及对其他具律仪者供养随喜，则自己将成具律仪。

菩萨的愿行二者随有失坏，于座之六分未过一分之前忏悔，不成根本堕罪，故须不过座之六分（中的一分）而忏悔。若失坏誓戒，需要如菩萨戒那样及时对治。密咒一切律仪摄于身语意誓戒中故，身之誓戒，摄于不侵辱上师及金刚兄弟的身体。语之誓戒，摄于不违背上师及金刚兄弟的语言。修念本尊咒者，上品如瀑布流，中

品六斋日念，下品每月中念，更下品每季度中念，极下品于新年神变月念，应不间断而精勤。意之誓戒，摄于守护十秘密及不打扰上师、金刚兄弟之心。

思维难得之喻者，依窍诀之规，首先需要由因门思维难得。扎巴嘉村曾说："得暇满人身，非由强力得，乃积福德果。"此语即是宣说彼义。此又分总别二种。总者，思维自己以往积集了什么善业，现前在积集什么。若思维的话，善虽有少许积累，然罪有不可思议的积累之故，仅仅闲暇尚且难得，何须说获得圆满？别者，欲得闲暇，须护持清净律仪，欲得圆满，亦须积集极多施等善行资粮。此复为得暇满，须以无垢净愿而为结合。

是故，首先从得闲暇之因——律仪而言，于外之别解脱律仪应遮学处二百五十三条、应行学处十七事，对彼取舍。若首先从四根本审细思维的话，仅仅以害怕丢脸面的秉性，心想：我不能得到公然有妻的恶名之外，于别解脱之律仪上，有可坚信的得闲暇之律仪也是很难的。

佛子菩萨之律仪，对于甚深见派的根本堕罪十八条、愿行学处共二十条以及支分恶作八十条做审谛思量的话，就更难了。广大行派方面，根本堕罪、四等起、八加行、支分四十六条恶作，若说由取舍后得闲暇之因可坚信者，也极难得。

密咒金刚乘者，首先，二十五条进止、共同外内的五部律仪、十四条根本堕罪、支分八粗罪。大圆满有护的渐门诸誓戒，于根本上师身语意分二十七条，支分誓戒二十五条，无护的顿门诸誓戒，无实、平等、唯一、任运四类。支分誓戒十万三昧耶。思量诸戒的话，得闲暇之因可坚信者，比白日星辰还难得。

纵然容或有得闲暇之因戒律清净，然而得圆满之因施等善法，譬如上供三宝，下济贫穷，随其所有给了多少，于自相续审察的话，这也难得。如果做了护戒、布施等的话，就再审察有没有以清净愿为助缘而连结。虽然没有为了得到暇满而特意以清净愿连结，但是如果有以菩提心宝摄持而做的持戒等的真实善法的话，譬如为了秋季的庄稼而播下种子的话，茎、干、叶子自然就生起那样，缘一切种智佛果的善法的话，现前位中，是自然就成就人天的殊胜所依身的。也就是说，现前位中娑罗树般的婆罗门种性、娑罗树般的施主种性、娑罗树般的国王种性等是能多次得到的。如是需要很细地审察，由思择和止住轮番而修。

如是善加思维的话，“前世作何业，当视此世身”，因之是由宿世多积福德而感得此生殊胜身所依的。而“来世生何处，当视此世业”，对此阿沃仁波切说道：“牧民能喝酸奶、农夫能吃饼子的地方，来世决定生不到

的。”对于现在这样的暇满，须要思维因门难得的诸道理，而于暇满摄取坚实。

现今的诸经忏师们无任何生圆境界，而整天空念仪轨，在长出一指节长绿毛的烂食子上倒入药汁后，眼睛像眨星星一样，眨来眨去地念“以无坚实取坚实悉地，嘎雅色德嗡……”如此无有任何实义。是故，在暇满之身——具有三十六种不净物为自性的此身之上，设若摄取坚实——正法实义的话，它是“嘎雅色德嗡”，亦是“瓦嘎色德阿”，又是“之达色德吽”。

是故，在此生的这个所依身上，出现了上行下行的分界点，犹如马为铁衔所转般，或者绑牛绑盐的譬喻那样，取苦乐何者的开端现在就掌握在自己手上。也就是说，如果想持住安乐的开端而做一个圣法之善的话，下半生比上半生更快乐，中阴比下半生更快乐，来世比中阴更快乐，之后是从安乐趣入安乐。《入行论》云：“骑菩提心马，从乐而趣乐，有智谁退怯？”又云：“福令身安乐，智故心亦安，利他出生死，悲者何所厌？”是故，由有现福德资粮而身乐，即得到具足种姓、功德、财富之果位；由证无我慧而心乐，即经由现见一切诸法胜义离戏及世俗如幻之自性，而将远离轮回一切苦之怖畏故，将会快乐。

如若想揭开苦之开端的话，主权也在自己手上。也

就是说，一向做恶法的话，下半生比上半生更苦，中阴比下半生更苦，而来世比中阴还苦，随后是驰行漫无边际的恶趣故。因此，在此世的这个所依身上，需要摄取正法之心要。

取心要之方式，要这样想：下士了知三恶趣为苦之自性后，为欲成办增上生人天果位修戒福业事——断十不善、修十善，施福业事——上供三宝、下济贫苦，修福业事——四禅、四无色定，由修此等而摄取下士道轨之心要。然而此唯是道之所依外，非是道之自体，故不是取到中、上二道之心要。而中士之道轨主体为证无我慧学，眷属为戒定二学，学此三学宝而摄取中士道轨之心要，然不是取上士之心要。是故需要由上士之道轨——远道因相乘、近道金刚乘，其中后者又有外续事、行、瑜伽三部为远道，内续玛哈、阿努为近道，光明大圆满为速道，以其中任何一种利用暇满摄取心要。再想：尤其光明大圆满之道，数年数月便证得虹身大迁转果位，因此需由彼道取一心要。应当由思择、止住轮番之门，分座上和座间数数而修。

讲述盲龟的譬喻时，大海比喻三恶趣极深极广，不见苦的边涯；龟眼盲瞎，比喻三恶趣的众生远离取舍之眼；除百年一度外不浮出海面，比喻难以从中解脱；木轭一孔，譬喻人天的所依身范围小、数量少；由如风吹

逐般的善缘他自在转。对于如是的比喻所表示义，由思择、止住轮番而修习。

《大幻变续道次第》片段

身具乐而心于解脱喜故作毗卢七支。

何者呢？一、双足金刚跏趺坐，所为：左右二踝骨压股沟间的四个动脉后，身体自然生起暖相。二、手结定印，置于脐下，所为：压一切脉之总汇处故，气将自然入于中脉。三、脊椎自然直竖如叠铜钱，所为：身体各部分重量平衡之故，不起病相。也就是身体前俯会压到肝；颈部或上身后仰，会引起心脏的风；左右歪斜，会导致肾痛；而由身体自然正直，不会生这些病相。四、颈部如铁钩般微曲，所为：自然压上行气后，持得住心。也就是压喉结而压了两个睡眠脉后，无分别易生，有此关要。五、眼睛像兽王舍罗婆一样，很放松地放下来，对准鼻尖，所为：识不散于余境。六、舌抵上颚故，咽喉不干。七、嘴唇和牙齿跟平常一样放（不加改造）故，身心会松下来。

如是作七支，脉入于身处，气入于脉处，随后气入于自处。气入之故，心的跛子骑在气的马上后，由持得住气，就自然持得住心。如是宣说。

《金刚乘共同前行引导之补文——遍知言教解脱车》片段

第二，中善以共同四部退心法净治自相续分二：一、入座前之前行；二、分说别别修习。

初者，在不生昼时人之行走往来、夜间读诵之声等静虑之刺的静处。于舒适的坐垫上修身要毗卢七支：一、两足左下右上，结金刚跏趺坐；二、手结定印；三、两肩平张；四、脊椎自然直竖如叠金钱；五、舌抵上颚；六、颈曲微俯；七、眼球不动、睫毛不眨、垂视鼻尖前方虚空，头不歪斜而直起，需要身体一切部分都集中精力而住。其原因：身如都市、脉如道路、气如马、识如跛人之故，好好运行的话，密门被遮止故，如同人马入内而被管制不会乱走一样。又如蛇有身支，然不掐的话不显出故，做了身要及将会大驯服的方便故，诸智慧之现将会增长。诸前辈智者成就者曾说：由组织好身的缘起故，心中现起证德，有如是所为之义。

大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录

暇满难得讲记

纽西·龙多丹毕尼玛尊者　传授
阿琼仁波切　记录
益西彭措堪布　译讲

大圆满龙钦宁体前行引导文备忘录•暇满难得讲记

第二、所说之法的次第，即是暇满难得等六者。所谓的法，须如上述般依彼法调伏自己的心，如云“非以发髻非以棍”。是故，暇满等的此等法，需要在自心中数数地思维。

“所说之法”,是指大圆满龙钦宁体前行系列引导。晋美朗巴祖师出世以来，不仅有胜解引导，还有能堪当成熟引导的传统。本部法是属于成熟引导。

“次第”，是指在成熟引导中，讲一段修法就紧跟着修行,而不传后后的法,修到成熟时再讲下一个引导。如此逐渐进行，使学人不仅仅得到一种胜解，而且还要

在相续中串习成这种心态。透过前行从外到内的一路修行，能在学人的心中真实发展出道体、道的支分等各项功德，到修习圆满时就直接进入大圆满正行，很容易在火候成熟时得到上师的直指而开悟，这就是所谓的“成熟引导”。

“六者”，指外前行的六大部分——暇满难得、寿命无常、业行因果、轮回过患、依止知识和解脱胜利。应当了知，修此六部法类不是为了增长知识，也不是为了效仿外相，不是为了走任何形式，而唯一是要调伏自心，这才是我们学法的目的。严格的成熟引导正是要让弟子的相续得到成熟。我们要想得到法的内涵，达到修量，就要唯一、完全注重于修心这一点。否则，学得再多也没用，“会说千句万句不如修一句”，即是此意。

经中常说：学会一个偈颂，并能调伏自心，才是到达了闻和知的彼岸，可谓“到家”；对于千万个偈颂，如果只会讲说，或者停留于了解的层面，没有在心上修成，尚未到达闻和知的彼岸，即是“未到家”。佛法要在自心上发展，最初就是以闻来了知如何发展、如何修行；之后，以思断除疑惑，并决定依靠这种方式来串习此法道；修是移在自身上串修而出现如是之心。

“调伏自己的心”，指透过暇满和无常，使心不再贪著现世法；透过业果和苦谛，不再散乱于轮回法；透

过依止善知识和解脱胜利，一心依师趣向解脱道。自心从过去散乱在世间法中的状态被逐渐引导而调伏，甘愿依止正法，一直修到穷、修到死，才算是完全成为修法者。也就是说，外前行的目的是修出世道心，它要完成的是噶当四依——心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩。

如果学法以后擅长于讲说，内心却根本不肯依止正法，不愿成为一心修法的人，也就没什么用。他的心与法背道而驰，学法并没有改变自心，仍然是老样子，就等于没学。古人说[3]：学《论语》后还跟没学一样，就等于白学。同样，我们学法后也要跟以往有所不同，要逐步调伏自心，变成法道行者、很好的修行人，即真正入门。

"非以发髻非以棍"，出自印度勇士论师的著作，意为印度某些外道教派，在行持上有一些不同以往的新改变，比如，留一种特别的发髻、手中拿着木棍等等，但这些只是外在形式。修行是要从内心上调伏，并不在于出现什么形式。

所谓"内道"，即是在内心上行道。以闻思决定修

---

[3]程子曰:今人不会读书。如读论语，未读时是此等人，读了后又只是此等人，便是不曾读。

心的路，以修调伏自心，是否有成效就要观察此处，是否成熟更要观察此处。如果是成熟引导，就需要每次过关，如何要花招、搞假相都没用，毕竟骗不过自心，骗不过明眼人。修行都是真刀真枪的功夫，心没有成熟，再如何伪装还是没有成熟；心没过关，没去除执著，就仍然是老样子；心没发展出功德，就仍然处在原来的地步而无法超越。

外道是心外求法者，不走在正法道上，只在形式上做一些活动、改变。如今的很多佛弟子，也只不过是行持一种外相。比如，出家人剃光头、穿沙门衣，或者在家人办皈依证、穿居士海青，之后偏离修心，忙碌于各种世间法方面的活动，或者在知识上积累、讲演、辩论、著书等等。由于与调伏内心并没有太大关系，知识可以做到极顶，自心却连下士的内涵也没有，甚至称不上是佛教徒。

以本部前行引导着重于发展自心、成熟自心的缘故，我们在受法后，对于暇满等每一项法类，一定要在自心上反复思维。凭借思维来看清过失、认识正道，并且了知如何调整自心、转变观念，使每学一分正法都与以往有所不同，由此逐渐实现法道上的进步，也就是次第开发出离心、皈依心、利他心，甚至无二慧等道心。否则，即使学问比天还高，内在也未必有一分暇满的道

心。

这一段是进入本引导前，龙多上师所做的一个关键交待，提醒我们不可一如既往地只勤于积累知识或忙于讲说。如果根本不肯观照自心，不肯在自身上去思维、调伏自己，难免会一路错到底。因为已经走在法道以外的方向上，内心非常诡诈、不正直，无论上师如何提醒修心，由于心不配合的缘故，他总是无动于衷、恶习不改，已经偏离正道、误入歧途。

因此，我们应当避免只从身口下手。如果忽略了内心的任何行为，无论是外在的苦行与学修，还是口中诵念经论等，都不免成为伪装，成为真正修行路上的麻烦。比如，只为赶紧完成一种数目，磕再多的大头，可能都成了体操；念任何经咒，都成为枯燥的念诵；或者有意避开修心，只做一些敲敲打打、形形色色的佛教活动。当然，如果具备修心的内涵，行持这一切都会成为十分有意义的修行；如果没有修心的内涵，这一切就只是影像上法事。修心才最为关键，华智仁波切说“修心修心修自心”，即是此理。

首先要知道，所谓的四部退心法、四部退耽著法、四部出离法是一个意义不同名称。

首先安立外前行修法主体的名称，通常是称为“四部退心法”、“四部退耽著法”、“四部出离法”，这都是一个涵义不同的名称，也就是针对一些必要，在立名上有不同的门类。

“四部退心法”，意为我们的心如潮水般往轮回方向流散，不断地攀求、分别、执著世间的相，不经过外前行的修心就无法挽回。自心又如野马般，一发而不可收拾，一直在此世和来世的世间法上奔腾不已。在这种状况下，即使遇到真佛上师为我们指点，又如何能见到心的本面呢？

且不说来世，单从现世法来讲，心就已经止不住地往名闻利养、声色娱乐、饮食男女等的欲尘境中流散。例如当代的一般人，内心不断地游荡在电视、网络、手机、衣食等上面，怎么可能即身成就？简直是天大的笑话。不必说即身成就，就连来世生在善趣都很困难。内心一直缘现世生贪，以此派生出嗔恚、嫉妒、竞争、骄慢、散乱、掉举、愚痴、谄诳等无量无数的烦恼；身口意的业行集而再集、强而再强，发展得如昆仑山般庞大、坚硬。临终恐怕只能被强大的业流席卷着，直接投入三恶趣当中，很难再次得到暇满，人们面临的是这种状况。

如果没有退息现世心，就更谈不上退息细微的来世心。求现世和来世的心丝毫未减，所谓的出离心、菩提

心就不可能生起，即使是出世的皈依心也不可能生起，又如何能一心修道呢？前行尚且没有修行到量，只是抱着感兴趣、找热门的娱乐心态去听无上大法，又能得到什么？即使上师进行直指，但散乱弟子的内心是如此糟糕、尚未净化、不成道器的缘故，怎么可能即生开悟成就、忽然从轮回中彻底脱出呢？必定是毫无效果。所以首先要修好四部退心法。

“退心法”，表示从江河急猛奔流般的趋势中，如退潮般地完全退落。过去一直是冲往五欲六尘、轮回声色，如今则必须从中退出，不但是一无所求地退出现世法，而且连来世上至轮王、天王的位置也一无所求。之后，就一心依法，一心求解脱，才算是完成外前行，可以进入内前行——证道前的准备工作；否则，贸然去修内前行，几乎都是流于形相，只为完成一个数字、任务。总之，退心法的宗旨是退息现世心和来世心，将世间心退得一干二净，才能成为噶当行者，一心依法而修。对于名利、供养、恭敬等，犹如胆病患者看到油食就禁不住呕吐之感，这时才算是真正成为出世间道的行者。

“退耽著法”强调的侧面有所不同，所对治的是：自心一直耽著于世间法，不肯放下。老是说要修行，但一直放不下世间享受，放不下名利，放不下感情，还有许多留恋。为什么放不下？原因是看不破。因此，外前

行的四部修法，重点在观察。

如果没观察清楚，心就不肯放下。观察了暇满是怎样的体性，是如何难得、义大等等，之后才知道人身该用在何处。接下来思维无常，知道人生短暂、马上会死，而死亡之时，现世法起不到一点利益，那么行者的整个面向才会转移到后世。继而思维业果，看到一切轮回法全是由因果律支配，任何苦乐都是以业决定。而且在轮回中不断地转动苦轮，即使心想离苦得乐，但从头到尾也全都是苦，没有任何好处或安乐的自性，耽著世间法的结局只有这些极大过患。只有真正认识到耽著世间毫无利益，完全是自找苦吃，才能使心松缓下来，不再追逐。如是透过观察、认知的力量，来把顽固的耽著心退息下来，叫做"退耽著法"。也就是说，暇满和无常是退息对此世法的耽著，业果和苦谛是退息对来世法的耽著，所以叫做"四部退耽著法"。

所谓"出离法"，是指见到轮回中流转的境况非常可怕，犹如苦海、罗刹洲、杀人场，又如连绵不断、始终无法治愈的恶疾，苦不堪言，看到这种状况后，一心希求从中出离。

整部外前行的修法都是要发展出纯粹、完全的出离心。修到量以后，内心的出离是无伪的，他的动机是要从中出去，而不是争取什么。他丝毫不会认为此中有乐，

他对轮回完全了知为苦性而彻底无所希愿。他甘愿以暇满和无常从此世法中出离，以业果和苦谛从来世以及生死中出离。

完成本部外前行的修法之后，行者会一心趣向解脱。或者说，当他修任何法的等起都是唯一求解脱时，才算是完成了出离心的修法。

其中，最初要依靠暇满难得和寿命无常对于现世法退心，理由是《离四耽著》里所说“耽著现世非行者”。

首先，应修习暇满、无常二者对于此世法退心，原因如萨迦《离四耽著》中所说：假使没有退息现世心，还耽著于此世法，就根本不是行者，连行者的名称都算不上。也就是说，我们首先应当成为一名真正的修行人。

行者的名字不是自封，而是内在必须有实际的德相、道心。或者，要成为一个修行人的身份，如果心理环境没有调整好，就不能算是真正的行者，这一点非常令人惭愧。如何才能变成修行人呢？首先，通过前两种引导退息现世心。认知暇满难得，从而珍惜此身，以此实现法道的利益；认知寿命无常、人生短暂、无比紧迫，才能从当下开始修法。否则，我们很容易成为行尸走肉。

试想，一心趴在现世法上，不断地追求、贪婪，还

能有什么空间和时间用来修法呢？唯以名利为主，难道还会以善心状态来修行法道吗？不可能。只有退出现世之流，以来世为重，才会出现内心的闲暇和一心向法的道心，并转而修持人天道以上的善法。所有善法都要求舍己利人，要有一分利他心。可是，现世法多数是为自己拼搏，为获取名利和自我表现、自我实现的机会，采取各种手段，因此，几乎看不到善的影子。也就是说，退息对现世法的贪婪，才可能具备行者的身份，入于修行者的行列中。相反，尚且算不上是修行人，又怎么可能在法道上得到一分利益？无论如何，第一步都是要修暇满和无常，做到放下追求现世法。

有人会问：什么是现世法？

回答：比如，今天想看一集电视剧，或者想去什么馆子好好吃一顿，或者想买一件好衣服，化一次好看的妆，也都是现世法。乃至参加世间活动、旅游，做无意义的各种琐事等等，全部叫做现世法。他的热衷点、着眼点是在现世法中求得自我满足、自己以为的快乐，但实际上那些都是虚假的。以这种方式推展开来，我们心里总是盘算着：今天要怎么过？这一个礼拜要干什么？明年要如何营造快乐，取得光荣、得到名利？等等，其实全部属于现世法。

如何才算退息现世法呢？譬如，暇满修行到量时，

不愿再把人身宝用于行持非法，而是一心想修法。无常修行到量，更是逐渐缩短对于现世法的希望，缩到只有一线，最后，在自己心前的此世法全部显为黯淡、毫无意义，一心只想为死亡和死后做准备。从此，就能够完全放下现世法，即“舍弃今生”，这种心态跟世人迥然不同。如果有人想招引他寻求名利等，他会说：“怎么可以用黄金般的人身宝器去盛装粪便呢？”如果有人说：“我们要营造现世法。”他会说：“都要死了，还化什么妆呢？”如是，他对现世的一切毫无兴趣，再也不动摇地一心寻求来世以上的利益，才是对现世法退心。他调伏了追求现世法的极贪婪心态，具有跟以往截然不同的感受、反应。

此暇满者难得之故，颂云：“难数数得如昙花，得者义大若摩尼。”是故，上行下行分界处如马随口衔所转般，须知是在此生的这个身依上。

如上所述，耽著此世不是行者，所以首先须要通过两方面的引导来放下耽著。由于此暇满身极其难得的缘故，经教中常说：暇满很难数数得到，犹如昙花一现。

如果没去欣赏万年不遇的昙花绽放，没去参与这种吉祥，却说下次再看吧，那么旁人就会说：等下一次就

要一万年，昙花哪里能数数得到呢？同样，我们的暇满人身似昙花一现般难得难遇。

又如，球迷们往往会说："世界杯四年一次，我们要抓紧机会看。"不可能说："这一次不看了，下一次再来吧。"下一次就意味着要等四年。为什么呢？举办一次需要多方因缘集聚，不会是月月都办，毕竟，谁能有这种因缘、财力组织呢？可是，暇满人身比世界杯更加难得无数倍，是要在多劫中积累无数因缘，以持戒为根本，修福为助缘，发清净愿为结合，三者集聚才能有今天修法的暇满,而它们也并不是偶然相遇。如果认为：不要紧吧，下次还能得一个暇满，其实是大错特错、非常可笑，犹如昙花已经凋谢，要想赏花，只能再等一万年。同样，我们不要以为来世还有暇满，一堕下去，恐怕百千万劫都无有出头之日，所以一定要珍惜。

经教中还说到：人身功能十分强劲，具有极大意义，如如意宝般，可以成办现前增上生、究竟解脱成佛的利益。譬如，依此人身修持大圆满外前行、内前行到正行的任何一法，都能开发心识中无限的潜能。甚至在一天当中，供一支香、礼佛一拜、诵一段经等等，都能出现无限的利益，因此，我们应当善用今世的宝贵人身。相反，错用或滥用人身来造恶，也会在几分钟内便造下滔天大罪，积累起在地狱中无数劫都爬不出来的强大业

力，非常可怕。

可见，获得人身，就是已经到达了升华和堕落的分界处，运用得当，当然可以迅速升华；运用不当，也会迅速下堕。此时的状态如同马随着口衔所转一样，牵往东它就往东走，牵往西它就往西走。“马”比喻具有强健功能的人身，以心中的愿望或等起作牵引，人身的行为在意乐的引领下行进。因此，上升和下沉的关键点就在今生的所依身上，我们一定要善加把握。

如果是对于一头猪，我们就不能说升沉的关键点在它的所依身上。因为它太愚钝，不能够在接受教导后经过修法而上升；教它造恶，它也只会简单的几种恶行，没有能力拿刀杀人，也没办法像人类那样大规模、高密度、极深度地造恶。在它的身上基本有一个定数，它大致就处在固有的圈中。或者，七佛以来都无法摆脱的蚁子之身也不是升沉的关键，它灵性太小，一直困在旧有的习性里无法超出，再如何施以方便也很困难，毕竟它的因缘条件远远不够。

譬如，当飞机已经配备齐全，可以说升空的机遇就在此时，因为它的确能升上天空。但在没有飞机的古代，就不能指望牛车作为升空的关键，它缺少因缘，本身不成为升空的机器。

我们的人身飞机既能通过按动电钮而马上升空，也

可以很快下沉而坠入太平洋底,这就叫做升沉的关键在于此生的身依。对此，我们必须好好思维：我要用人身来干什么？由此抉择人身的大义。只有认识到人身极其难得，才会倍加珍惜现在的分分秒秒。它的确是无量劫来稀有难逢的一刻，一旦失去，不知要历经多少劫才能重现。应当如是体会。

进而要认识它是无常的，“有生就必有死”依法性成立故，趣于死无常，故成办现世无义或者无坚实。了知之后须励力求后世。

难得的暇满人身宝是无常的体性,这一点可以透过法性理成立：有生就必定有死，以有为法的法性成立的缘故。凡是以因缘力造出来的法，一定在缘散时消亡，即是“有为法的法性”，无法改变。即使是佛陀来世间示现,也无法逆转有为法的无常性而终究在众生面前示现涅槃。

从相续上观察，同类因缘一旦散尽，人身顿时归于消亡；从刹那上观察，凡是因缘投射出来的影像，都绝对不住第二刹那。譬如，放映机、光束、胶片等和合，瞬间就在银幕上投射影像。经由因缘力出现的缘故，不是以自性成立的缘故，它不可能停留到第二刹那。如果

没有因缘支持，投射出来的一幕影像还能住留第二刹那吗？不可能。同样，任何有为法都是因缘投射出来的影像，不可能独立安住，它只能显现一刹那。

如此看来，今世虽得暇满人身，但能闪现人身影像的同类因缘一旦消失，生命必然顿时归于死亡。从刹那上说，人身的每一个刹那都只显现一次，不可能重现；从总体上说，暇满人身刹那刹那都在消失。既然成办此世没有意义，或者说没有任何真实性可得，我们为什么不倍加珍惜当下的因缘用于修法呢？

譬如，某人今天到达 A 城市，明天就要被敌方披枷带锁地抓走，无可奈何地去往另一处。在暂时自由的这一天里，他打起了妄想：我要在市区买一套房子，并且要如何如何装潢、修饰，然后娶一妻、生一子，创建一个美好的家庭，之后发展多项事业，过上高品位的生活等等。在智者看来，他非常可怜，把逃脱厄难的机会、有限的时间都投注在幻想成办现世法上，浪费了从早上到第二天凌晨的二十来个小时，而没有借此时间为明天作准备。一直到被带走的那一刻，他才发现所作的一切毫无实义，根本帮不上自己，这时后悔错失良机又有什么用呢？

今世得到暇满，就好比被敌人释放的一天，而且遇到大慈大悲的佛陀教导超脱的方法，只要我们抓住机

会，就一定能从轮回中脱离。然而，偏偏有些人对佛陀的教导置若罔闻，仅仅凭着内在的愚痴心对“乐”乱下定义，认为面前的五欲六尘我肯定要抓取，否则岂不吃亏？结果把珍贵的暇满用于追求现世法。一世人身很快消逝，我们是一直在敌方军队的掌控中，注定第二天就要被带走，如果那一刻才发现之前所做的一切毫无用处，自己完全打错算盘、搞错了计划，岂不是为时已晚？我们当下就应该了知，忙碌现世法没有任何利益，用暇满来成办后世义利才是明智之举，如此断定以后，励力求得后世义利。

透过修习暇满和无常能发展出以后世为重的心态，在此基础上，进一步断恶行善，就会实现后世乃至出离轮回的利益。其中每一个层面都是在心上发展。也就是说，无论是透过观察发展出意乐，还是之后自然出现行为，都不可勉强。当我们没认清时，被一股深重的愚痴、固执所控制而不肯放手现世法，这就必须通过观察，通过次第思维来拓展观念，使自心从中脱出。

接着需要思维轮回、因果二者，随后对来世的轮回退心。

来世以后，如同被敌方军车押送往前。奔赴刑场是

因位的造作；它的果则是到达某个刑场后再次被砍头；途中欺诳的假相可能是：军方会给你一块面包、牛肉，让你喝一杯威士忌，看些娱乐影片，提供美女陪伴，甚至给你创设一个舞台，让你在台上扮演国王、天王等。然而，你始终受到阎罗军方的掌控，一直被军车拉向渺茫的远方，身份永远是囚徒，面临着一次又一次的挨宰。

如是，对于轮回中的命运进行理智地审视，了知因——趣向于被宰是苦；每到一站就被宰割一次，都是被砍头的命运，一直都是被拉向死亡、拉向苦，这些果也无非是苦。看透轮回的因果，我们将对轮回彻底失望，不再对往后的囚徒生涯、拉往刑场的生涯抱有乐的幻想。因为后边际唯一是苦，最终的命运是被拉入苦的刑场，当然在路上发生的任何状况都是苦性，都是苦因。

譬如，在拉往刑场的过程中，一直受着军方的控制。如果途中有皮鞭之苦，当然他不会觉得是乐；即使有一些面包、牛肉，他也知道不是真乐，因为是正在去往刑场；如果途中不苦不乐，暂时休息，也不会认为是乐，因为被拉往刑场的命运并没有从根本上改变。同样，无尽的轮回之流被阎罗军方控制，无自在地趣往刑场。这种被牵制而行，随惑业他自在转的状况，就叫做“行苦”。或者说，他将迎来一次又一次的苦，却无法改变这种性质，叫做“行苦”，意为苦因。

我们走在被纳粹阎罗军方押赴刑场的路上，期间无论是苦是乐受还是舍受，每一刹那都是行苦的状态。不断被押送的过程比喻为“轮回”，它的性质即“苦”，轮回中的命运就是得不到乐，永远不可能实现真正的自由和解脱。

由透视行苦，不难彻底了知五取蕴相续的性质；再分别结合一分一分内涵，就有三界六道各种苦的内容，有人生八苦或者六苦的内容，让我们更具体地透视轮回的真实状况，从而对来世的轮回停息耽著与希求，不再抱有一丝一毫的幻想。也就是发展为彻底的出离意乐，一心求解脱，一心想摆脱阎罗军方的控制，或者从轮回的囚车中脱出，不再受其控制，远离系缚、得到解脱，这才是我们希求的目标。

思考题

1、什么是“成熟引导”？什么是“调伏自己的心”？如何做到调伏自心？“非以发髻非以棍”说明了什么问题？

2、四部退心法、四部退耽著法、四部出离法指什么？三者立名的必要分别是什么？

3、具有何种德相才叫做“修行者”？如何达到这一点？

4、结合譬喻、其他有情身份等观察：上行下行分界处在此生这个身依上。

于彼退心的情形：下士于三恶趣退心后励力求善趣，中士于轮回六道退心后励力求解脱，其他引导轨则中唯有此二者，然于遍知父子之规，需要退除作意自欲之心。

退心的情形有三种。下士对于三恶趣退心，之后励力求善趣；中士对于六道轮回退心，之后励力求解脱，其他引导轨则里只有以上两种。但是遍知父子龙钦巴和晋美朗巴的法轨还有第三种，即从作意自欲中退心，之后发起让一切有情都得到正等觉果位，从轮涅或者有寂二边大出离的心态。

"退心"，是指缘起上的逆转。过去贪恋现世法，不明因果正道，一味往恶趣奔。如今认识到现世法不仅不具有实义，而且追求现世名利作为最颠倒的状况，将来连人天善道都不可能得到，面对这种毁灭自己的趋势，我们当然要奋力挽回。透过暇满和无常两种修法退息现世心，同时励力寻求善趣果位，就是自救的第一步。

其次，还要调转奔往轮回六道的邪劲头。这种以我执为主，以三有爱为直接进取的一种缘起趋势，只会感召苦。我们应当调整方向，寻求从生死中得到解脱。

其他引导轨则都不外于指示以上两种寻求，这就是外前行的修法。但是龙钦巴父子的法轨还要进一步退息作意自欲的邪心，之后才能进入大乘大出离的轨道。

“作意自欲之心”，是指小乘种性者以一己为重的下劣作意。在等起上冒出来的都是围绕自己希欲的那一点，他们百分之百、非常浓厚地为自利而作意，根本想不到遍虚空界的诸母有情。这种作意一日不被剔除，行者就一日不入大乘轨道。其中按龙钦巴父子的法轨，在作为共同部分的外前行中就要将其剔除，从下文的引导就要开始锻炼。因为本部法是属于大乘引导，况且目标远大、内容丰富、修法时间紧凑，所以必须突出这一点。只有经过如此锻炼，缘起的走向才不容易出现偏差。

我们必须纠正所有不如理的心念，包括非修士直奔恶趣的耽著现世之心、修士当中最低层的下士奔往轮回之心，以及修士对于小乘声缘果位的向往心。首先，要想纯粹行进于大乘的轨道，就要从缘起上截断彼等作意。大乘轨道有主体和支分，外前行修炼出世心是属于支分，是往出世间的方向行进，但在修炼的同时，还要注意遣除自欲作意，才不至于走岔路。

用形象化的例子来表达“作意自欲”：譬如，自己和诸多母有情处在一间广阔的大屋里，屋外烈火熊熊燃烧。当时内心的第一动机、最强烈的心念就是“我要出去”，只想到自己一个人，内心起的指令也是我一个人必须马上逃离，不必理会其他母有情。这种不属于大乘的心念必须剔除，否则，在缘起的所愿上极不如理，不

可能踏上大乘道。不但自己要出去，全屋子的都是母亲，都需要出去，所以应该发心：“我要把这些母亲全部安置在脱离火宅的解脱和一切种智的清凉果位”，才成为大乘。生起的念头只限于“我要出去”，只作意自己想要的利益和结果，而不顾念其他有情，叫做“自欲作意”或“小乘下劣作意”。

此复思维轮回的过患时，心顿时明现悲戚而厌患，以及从彼生起欲从中解脱的出离的意乐时，思维：唯独我一人解脱有何利益？将无始时来恩养自己的诸大恩母弃置后，为自己一人办解脱的话，没有比这更可耻的人了。因此需要使一切有情都得到正等觉佛之果位，此后发起从二边出离的大出离心。

如何剔除作意自欲的心呢？要通过如理思维。一旦认识到单是做自己想要的事而不顾父母有情是很可耻的事，直到无法忍受自己这样做时，就会改变希求一己解脱、落入寂灭边的倾向。

具体而言，如同看到医院的检查书，知道自己已是癌症晚期，心里顿时就会现出极其忧戚、厌患的感觉。然后，会盘算：“我如何才能从癌症中解脱呢？”就特别盼望从中出离。同样，当认识到轮回特别可怕时，自

己不免心灰意冷，感到悲戚、惧怕、不愿意接受，只会一心希求脱离，再也不想染上轮回的痼疾。如果这时只希求："我一个人解脱就好了"，就是已经落入小乘下劣作意。

生死之苦是如此厉害，以至于轮回中的众生无有丝毫安乐可得。五取蕴是"苦器"：从中不断地造苦，可谓是"苦的机器"；不断地生苦，可谓是"苦的容器"。如同有人三天两头就生一场恶病，或频繁受到严刑酷打般苦不堪言，当他意识到这一点而对五取蕴发生极大厌患时，会一心期盼摆脱蕴身之苦，这种求解脱的心就属于"出离意乐"。

如果并没有想到母有情，只是欲求一己解脱，说明他不是具有大乘发心的菩萨。有些重病之人，也许只顾一心为自己寻求医生、寻找治病的方法，内心深处的动机只是为使自身离苦得乐，毫不顾及其他有情。然而，大乘种性者应当发起知母、念恩、报恩等思维，并认识到：只求自己解脱，扔下母亲，是非常可耻的事。由此，逐渐发展到一种大心的地步，善心再再加强以后，就无法容忍只求一己解脱，也就遮止了堕于寂灭边的歧途。

小乘下劣作意对于大乘行人而言，无疑成为一种邪势力，使人长期以来习惯于只考虑自己的利益。在了知恶趣极其悲惨、轮回苦不堪言之后，当然真正想让自己

得到利益、脱离一切苦患，从而发起郑重考虑。但是，为自己着想的心非常浓厚，却没有往大乘道方向发展，就很容易堕入小乘。我们不单要想到自己，更应想到无数罹患同样轮回疾病的母有情。即使仍是轮回中的“病人”，也要作菩萨病人，凡是能治病的方法，都不独自享用，不是只为一己痊愈。众生病人都是无始以来的母亲，怎么能遗弃他们于不顾呢？我们理应把心量发展到最大，要让一切病人母亲都得到最好的康复、安乐，绝不可独求解脱。

通过修习知母、念恩、报恩等，可以策发内在的良心，思维众生都是对我有过深恩的母亲，如今他们身患生死重病、长期受苦，只是我一人解脱有什么意义呢？进一步思维：把这些大恩母弃之不顾，只成办我一个人的解脱，天下还有比这更为可耻的事吗？还有比我更可耻的人吗？由此，当然就不允许自己如此行事。继而提起心力：一定要让所有有情都得到正等觉佛的果位。从此，才是出现了从二边出离的大出离心。

如果是从来世的三恶趣中出离，就只能算是最小的出离，因为尚未超出三有边。如果发展出我一个人要从轮回中出离的心态，虽然是求出三有边，但又堕入寂灭边，堕在小乘涅槃的境地，不成为大出离。如果深知轮回可怕，要让自他一切众生都出离，就不会堕入寂灭边，

同时也不堕三有边，这才叫做“大出离”，即大乘修法的出离心。

本部外前行的大出离修法是龙钦巴父子的不共之轨，应当遵循这条道轨，将出离心发展到极致。不仅出离三恶趣，还要出离轮回；不仅自己出离，还要让一切有情出离；不仅出离三有边，还要出离寂灭边。也就是说，不落三有轮回，是脱出了凡夫的三有边；发起大悲，要救度一切有情到正等觉果位，就是超出了寂灭边。同时超越三有边和寂灭边，叫做“大出离”。修习外前行，必须发展到这一步的希求心才算究竟。

就安立四出离而言，下士的等起一般的出离和声闻缘觉的两种出离以及大出离，共四种。从三出离而言，声缘两种，加菩萨一种，共三种出离。

从安立四出离来说：下士的等起，考虑到来世堕在三恶趣特别可怕，一心想从轮回最黑暗、最痛苦的地方——三恶趣超出，希求生到人天，这种等起或动机是一般的出离、共世间的出离。

世人都会把恶趣苦或现世生老病死等定义为苦，他们当然想要从中出离，并且依循所有能解决的办法，但这些只是局限在世间层面，是一般的、平常的出离。人

人皆有避苦求乐之心，只不过下士深信三世因果，深信有三恶趣，把眼光拉长到来世而不想感受苦苦。世人都有类似的出离，都想找到能对治的方法，所以叫做“一般的出离”，等同于世间心态，根本算不上出世的见解。

声闻缘觉的两种出离属于“出世的出离”。也就是说，他们能认识到轮回完全是苦的自性，一无是处，因此寻求从轮回中彻底解脱的出离。声闻的出离是修习苦集二谛，由此认识苦的自性，希求从中出离。缘觉的出离是在此基础之上，修习十二缘起，更细致地了解到轮回流转的状况，希求从轮回缘起链中出离或截断流转之因。此等出离意乐和修行，分别叫做声闻小乘的出离、缘觉中乘的出离。相对于大乘来说，这两种出离非常渺小，因为是只考虑自己利益的下劣作意，堕于寂灭边。

引起大悲之后，不愿停留于一己之解脱，不愿停留在三有或寂灭边，最重要的是把自他一切众生都安置于正等觉佛的果位。超越耽著三有边的下士，也超越耽著寂灭边的声缘，以出离有寂二边的缘故，称为“大出离”。

如果以三出离而言，就只定义在出世的出离上，声闻缘觉的两种出离，加上菩萨的一种出离，总共三种。

现在从整个轮回中出离后需要找一个避难之处，所以需要励力求解脱和一切种智果位。此解脱道也是自己随

便不会知道的 ,父母和亲戚等谁都不教导 ,也不懂得教导，因此要找一个善知识。再者，“任意碰碰谁就轻率依止”是不行的 ,所以需要对具上师善知识德相者以三喜承事之门依止，而随学彼之心行。

这一段是转入于思维解脱利益和依止善知识两分修法中。既然已经认定轮回不是可待的地方，一定要从中出离，当然就要找一个远离惑、业、苦侵袭的避难之处。如何才是到达永恒安宁之地呢？是解脱和一切种智的果位。此中具有真实义利、安乐、寂静等，是我们真正应当致力寻求之处。我们应当在了解解脱利益后，发起求解脱心。

为了求得解脱，必须了知解脱道。但它并不是凡夫随随便便就能了知的，轮回中的父母、亲戚等谁都不会教导，他们自己没得过传授，更没经历过解脱道，如何能懂得教导呢？所以必须寻找善知识。然而，寻找善知识也不是凭感觉，或者碰到谁就可以随便依止的，我们需要依止具德的上师善知识。在认定之后，还要以供献财物、身语承事、如教修行三种让善知识内心欢喜之事来亲近。

亲近的目的不是为财，而是为法，不是法的外在，而是内在，也就是说，我们应当学到善知识的心行。

“心行”指上师内在的心意、内在的修行或功德。佛法不是看外相，如果行者只是一味地模仿外相、装模作样，却没学到上师的心行，就根本算不上内道的学修。真正的学修要从下乘的基础法开始。譬如，善知识的出离心不仅从耽著今生中出离，也从耽著来世轮回中出离，这些都需要我们一一学成；他对众生的利益之心，对佛法的护持之心，内心安住在本性中等等，乃至一切戒定慧的功德都需要学成，这才是依止的目的。反之，如果不去学修这些，只希求能沾上外在的荣誉、利养，或者得到更高的位置等，就算不上是如理依师。“行”，是指他的心如何行于法道、符合法道，这都是我们应学之处。特别结合本法来说，龙钦宁体前行法类中的内涵，在善知识心中是如何实修实证，或者说他有怎样的出离心、菩提心、无二慧等等，都是我们应学之处。

如何学成善知识的心行？要求心心相应。如何能达到心心相应呢？需要心和心之间的亲近，远离一切违品。需要以三喜承事，使上师善知识欢喜后，上师相续中的法就能传入自己心中。而且，由于自心具有信心和恭敬的缘故，也会立即把上师所传递的法纳受在心中，作为极其重要的事情来进修，因此能够学成。总之，学成前行等的关键，是在于依师是否如理如法。或者说，令善知识欢喜非常重要。自身有信心、恭敬，善知识有

欢喜，法流便会自然进入；如果自心不做令师欢喜之事，在缘起上就不可能相应，学得再多也难以修成，这一点极其重要。

熟导和解导

这里，暇满难得等的引导有成熟引导和胜解引导，现在就只有胜解引导了。而从大持明者晋美朗巴出世以来，还有仅存的成熟引导之堪当品，所以需依此轨进行。

成熟引导和胜解引导简称“熟导和解导”。譬如，龙钦巴当年依止根本上师革玛燃匝，上师按成熟引导的轨范来引导他。成熟引导需要弟子定期定量完成，到成熟为止再转入下一步。修习暇满若干天，直到出现修量，上师才传授无常；无常修到量，内心有一定的成熟或者出现相应的感受时，上师才传授轮回苦等等。如此逐步引导，观念也逐渐成熟，由外至内，由浅至深，内在逐渐发生转换，就是真正在培养悟道的根器。最终，上师看到弟子在前行方面的修量都已具足，才传予正行，使弟子真正契入。

相反，如果前前的修量尚不具足便妄求高深，就不

可能修得上去，反而还会延误上上的修行。一般人以为不必修前行，或者修前行时如戏耍一般敷衍了事，根本不讲求一一到量，他以为这就是加速，其实恰恰成为减速，他以为可以不要下下的基础法，结果一步也无法往上攀登。

所以，我们应当牢记米拉日巴尊者的教诫：“下下修时上上到，慢慢修时快快到”。关键在于注重次第，注重心上实际的发展、成熟。内心成熟时，自然会到达或趣入更内层的修法；如果没成熟，也不可能用强力牵拉，毕竟心的成熟不是外在的形相或知识的积累。因此，我们必须依次第进修。

但是，在龙钦巴之后的很长时间当中，就没有实行成熟引导，只实行胜解引导。直到晋美朗巴尊者应运出世以后，他自身示现完成了大圆满从前行至正行之间的一切修量，完全是实修实证的大祖师。而且，由于莲师法门——龙钦宁体开取的时辰已到，以各种内外因缘的重新积聚出现了吉祥的缘起，出现了成熟引导的堪当品。

所谓“胜解引导”，是指由听闻上师的讲授而产生闻慧，继而以思维出现思慧，断除内心的未知、邪知、疑惑等，真实生起胜解，差不多到此程度就可以听受下一个引导。也就是说，并不严格要求弟子真正在心上实

修，所以一般情况是，弟子还达不到修习的觉受量，也并没有出现证量、经验等等。（当然也有很特殊的弟子，有一些特殊的修量或觉受等。）

胜解引导是重在引导学人首先建立道的根本——胜解。具足胜解，就是具足了修行的基础或行道的基础，将来基本能够独立实修。在内心中对正法具有胜解的缘故，就不会出现危险，或者落入非道歧途。为什么只给予胜解引导？因为因缘欠缺。我们不可抱怨：既然没有成熟引导，胜解引导也就算了，我不要。为了法的护持，以及在学人心中建立修行的根本，仍然需要从下到上一级一级地在心中建立胜解。

成熟引导是经验的传授，以此能让学人实修而出现证量。这是一件难度很大的事，要求师徒之间各方面因缘都达到一定程度。师父具足证量，有引导的能力；徒弟具足德相，有深厚的善根福德、相续上达到一定的堪能。具足此等方方面面的许多因缘，才能通过师父的引导，使徒弟按时按量完成修行任务。有句话说，"学道者如牛毛，成道者如麟角"，此中原因，不外是因缘难聚。弟子不只今世需要精进，而且还要具备累世的修集，当他内在的"火候"快成熟时，依靠师父的引导就能很快进步。如果因缘欠缺——资粮不足、罪障深重，方方面面被其他力量牵引等等，就不必说从前行到正行一步

步完成修量，即使是完整地听受一部传承、融一分法义入心都很困难，会导致出现如此情形。

就胜解引导来观察，当今很多人尚未出现丝毫胜解。毕竟，仅仅这一点都需要积聚诸多因缘。嘉维尼固祖师在《普贤上师言教》的暇满引导中也说到：一切都是缘起法，譬如，欠缺一分因缘也没办法点火，没有火就不能烧茶，没有茶就无法受用。这些都是一步一步因缘聚合的结果，并非依凭个人想象。

自晋美朗巴尊者出世以来，是宁玛派重现大光明的阶段。晋美朗巴作为教主，作为宁玛顶庄严，具足了真实的修量。他所发掘的莲师大法，在名言缘起上具有极大的传承加持力、不共的缘起力。就时代因缘来看，它的加持“热量”最大，也最容易入心。传承顺利的缘故，使后代弟子容易趣入；传承的力量也容易使行者出现修量。从各方因缘来看，要想在末法时代的某个时期出现一种有加持热量、容易融入内心、发生修量的，只有应世而出的莲师伏藏大法，晋美朗巴尊者也正是应此因缘而化现在人间。以他自身祖师的证量来说，完全已经实现了小、大、密的一切修证。

他在闭关期间立下七条誓约，连息增怀诛四种事业都暂时放置。他一心出离，不与在家人来往，不与人说话，不做琐事等等，堪为真正闭关成就的楷模。从传记

中不难看出，尊者从暇满到无常，到因果、出离、悲心、菩提心、上师瑜伽等等，这一切都达到了极致的修量。譬如，以修习暇满，断绝了即使是一弹指时间的放逸；修习无常，同样出现了真实修量；因果上十分畏惧信财，不敢浪费一丝一毫，对任何取舍都谨慎入微；修习苦谛，认清轮回没有任何乐趣；悲心由衷、自然而发，为能救度一位有情，宁愿献出身命；达到真实的自他相换修量，一如大悲世尊因地的舍身饲虎之心；修习上师瑜伽，在忆念格日仁波切时，泪水不断，不知流淌了多少，乃至达到极致的思念而当下昏厥，由此自然感得加持入心、现见本面。诸如此类，为我们示现了真实的修量。

依照如是轨范，才出现了龙钦宁体成熟引导的堪当品。也就是说，由于莲师法门的应运而出、传承的加持、祖师的证量、弟子的具缘等方面和合起来，从此以后，世上仅存的成熟引导的堪当品——龙钦宁体法门流传下来。采纳成熟引导之作法的缘故，其宗风迥然不同，关键在于唯一修心而不着重口头言说。其中，修心也需要在胜解的基础上，使心变成修法要求中的状态，使一切都不停留在口头、字面而真正修成如是之心。

基于要求高、目标大、时间少、人寿短等原因，我们要尽量地投入修持。以晋美朗巴传承的成熟引导，恐怕修学者达不到，所以会要求每天至少四座修持，如是

长年修心，从早到晚心不断地专注其中。同时，修持引导一定是逐级往上，绝不打乱程序，如此才有可能成熟相续，否则，只会是种下善根，或结下善缘、种下远因而已，我们必须了解这其中的尺寸。

纽西龙多祖师所作的本部引导，是从晋美朗巴到嘉维尼固再到华智仁波切一脉相传而来。祖师们都着重实修，他们依止静处长年修持，形成了特别的风格。在此传承当中，仅存的成熟引导十分难得，我们一定要抓住机会，尽量往成熟引导靠拢。但是，在末法时期，因缘的确非常难以集聚，如果自己很用心地去实行，有可能会逐步靠近，除此之外，没必要说大话。

再者，对于本部引导，如果愿意按时间、按次第、按量度，紧跟着讲说的步伐来学习，有可能在胜解引导上得到一些收获，但必定需要下大功夫，否则，没什么可幻想的。譬如，对于暇满、无常、业果、苦等等，都需要大量闻思，需要主动去了解。按照祖师指示的轨道，不断地在心上串习，去认识、观察，引起强大、不可夺的胜解，才算是得到一个不负此生的基本。相反，尽做一些浮面的高谈阔论，甚至有时连自己的身份都忘记，随便地夸大、伪装，造成诸多自欺、虚假等，又有什么意义？每一位行者都应该在自己的身份、水平上看清量度、准确定位，这才是修行人应当具备的品格。

暇满自身引导

起初，暇满难得的引导是对自己的身的引导。

暇满难得的引导不是其他，而是对于自己身的引导。为何要引导呢？对于自己的身，我们处在特别无知的状况中，不知道它如何难得，也不知道它有什么功用、前途。以此迷茫，堕在对现世法的贪恋中，肆意造作毁坏自身的缘起，使自己葬身恶趣，堕入漫长的痛苦和灾祸中。因此，我们必须调正。

所谓“引导”，意为内心处在非常无知、顽固、下劣状态的我们，如果缺少了祖师的引导，就难以清醒过来。甚至很多人直到现在都还没有认识到，自己的身不同于恶趣、天人、非天等，是极宝贵的身；自身上的能力，就意识而言，比原子弹还强大，就因缘而言，有着造成极大业力的可能。学暇满难得，便是引导我们认识到此身的意义，认清它的方向和前途，通过对自身缘起上的种种观察、抉择，转而放下对现世法的耽著，励力寻求后世乃至解脱。外的善知识只是给予教授，发展的契机唯一是引导自己，使自己不再处于之前盲目、乱动的状况中。

“对自己的身”，表明引导的关键落在破除自身的

愚痴、颠倒上面。没有抓住关键的“自己”，就不免落于寻求外相，或者说，再如何受教都只是学知识，而不成为调心。

所以要认识，从此暇满上只有两种去处，“善则此身解脱舟”故，从此身上修真实的圣法，则有了安乐的起点，将获得解脱及一切种智果位。尤其是修持光明大圆满，将在此生、中阴或者后世中解脱。“恶则此身轮回锚”故，从此身上修现世，则已是开了一切怖畏及苦的头了。

以此道理，要反观自身的暇满，认识到人身心力强大、造业因缘容易集聚，因而只有两种去处：要么求现世法，要么不求现世法。

如果不求现世、一心求佛法，暇满人身就有可能成为解脱的舟船。“舟”是用于渡水的有力工具，只要调准方向，它就会非常快速、有效地去往彼岸。同样，在具有强大修法能力的暇满人身上修持真实圣法，就是开创安乐的起点，去往解脱的彼岸。无数生世以来，我们都是陷在纯一苦性的轮回当中，只有超出轮回，灭除由我执所起现的三苦，才算是真实“安乐”，这需要我们依此人身修习真实的出世圣法。譬如，修外四前行，发展出离心，以此意乐会趣向解脱；进一步修习内前行，

逐步进行皈依、发心等，一定趣向佛果；再修曼茶罗、忏悔、与上师相应，会趣向现见本性；尤其是修持光明大圆满法，定会在即生、中阴或后世成佛等等。诸如此类，都表明此身是获得成就的关键工具，用来修持正法就可以现前安乐的起点，乃至获得解脱和一切种智果位。

相反，如果用它来经营世间法，争名夺利，此身就会成为轮回之锚，也就是说，造业的力量会非常强大。“锚”是用来停船的沉重器具，平时以铁链连在船上，一旦抛到水底，就可以使船停稳。同样，暇满人身可以成为坠落轮回深渊的坠石，成为无量怖畏和痛苦的开端。为什么呢？即使一天之内所造的恶业也足以让我们在数不清的年劫里堕入生死。一天有无数刹那，我们可以反省，每一刹那是何种缘起，其中，一个世间心就是一轮生死，以百年三万六千日来算，如果不断造业，它就会迎来源源不断的轮回苦与怖畏。到后世时，堕落再堕落，愚痴再愚痴，在恶性势力上等流发展，疾速奔驰于恶趣的险路，而这一系列生死都是由人身发展出来的。

在人身上只有两种结果：如果修得好，即生或来世从轮回中获得解脱；如果希求世间法，按照佛语授记，恐怕千万亿劫还在轮回底层，爬不出来。

至此，我们差不多可以引导自己瞎子般的愚痴心思维：两条高速路径，我到底往哪条路上开？一条是万丈悬崖，一条是康庄大道；一条是驶向罗刹洲、恶魔岛、无尽的受刑之地，一条是驶向快乐的宝洲。通过抉择，我们的方向盘当然要往正法、往解脱道上开，否则，便要忍受生死邪法的无尽轮转与苦难。当前，我们关键要把自心冷静下来，而不是愚痴地胡乱开动。这就叫做“对自己的身的引导”。

如是就自己这个身来说，无有修法违缘而闲暇，故所谓的彼闲暇即是指自己这个身，因此其违品的八种无暇，都称为自相续所依上的八种无暇，有非人的四无暇及人的四无暇。首先，对于非人的无暇，修地狱后，需数数思维：此于修法有暇还是无暇？

既然暇满是对自身的引导，我们就要开始观察此身：它现在有闲暇吗？如果我堕在地狱里，有闲暇吗？落在饿鬼道，有闲暇吗？等等。此身是不是具足自圆满、他圆满？是不是具足三十四种暇满？有哪些具足？哪些不具足？具足时能做些什么？应当做什么？不具足时如何补救？这些全是对自身的种种考虑。继而我们还要发展取心要欲，劝励自己：你千万不可过于愚痴、顽

固,现世法都是毒,为什么一定要食用?世间法都是苦,为什么还往苦中钻营?如此时时在对照自身、观修正法。

一直到形成坚固的定解前,我们都要不断思维、观修;形成定解之后,就要运用定解来抉择:我的人身一定要用来取心要、取实义。发展取心要欲是命根,一旦生起就能以欲的力量来摄持自心,让它昼夜不断地行持法道,而不是散乱在其他方面。如果尚未生起取心要欲,就不可能掌控自心而取得修行的成功。光凭表面理解、口头言说,不在自身上抉择,也没有打动过自心,就不可能起到作用。顶多是以当时所讲、所听、所见的加持,稍微有所触动,但也必定很快消失。这就是由于心未成熟、自身尚未出现猛利取心要欲的缘故,导致后后一切修法不可能成功。

一切暇满的内涵都要在自身上抉择,把自己放在所说的法义里,才能避免流于口头知识,才能为自己的前程真正着想。也就是说,我们必然要生起认知的智慧、抉择的智慧,这需要提前一项一项地在自身上观察:什么叫做闲暇和圆满?此身能成办什么事?应当如何着手去做?

经过上文一番指示,我们当然唯一观察自身。如果它没有修法的违缘,具有教法中所说的闲暇,那么有关

它违品的八种无暇，即自相续所依身上的八种无暇，包括：非人的四种无暇——地狱、饿鬼、旁生、长寿天；以及人的四种无暇——生在边地、无佛世、喑哑和邪见。

既然八种无暇状况都要对应自身，我们又该如何观修呢？按照次第，首先思维：如果处在地狱被烈火焚烧，或者处在极其难忍的寒苦当中，我是有暇修法还是无暇修法？要不断地思维，把自己置入，好像自己亲身遭受火烧、油煎，或者切割等一样，会是怎样的状况和感受？有闲暇吗？如此逐一了解身陷地狱是何等可怜的状况，是如何没有一秒钟修法的闲暇。今生脱离地狱，我具有了第一个闲暇。如是通过反复思维来发起欢喜以及倍加珍惜的心。这是简要的指示。

修法时间安排

此又有座上与座间两者，座上又有两座、三座、四座、六座等多种规矩。这里则按照昼两座、夜两座共四座来说，初业者容易趣入，故这样安排。

修持分座上和座间两部分，座上又有两座、三座、四座、六座等很多规矩，都是相应行人的不同程度而安

立。因此，我们修持时也要相合自己的因缘、条件、心力等。此处是按照昼两座、夜两座总共四座来安排，使初修者容易趣入。

也就是说，如果仅仅安排两座（或三座），数量过少。由于修法的目标大、人生短、需要积累的量很多，座上修行之后，其余大部分时间都散乱在世间法里，修法难以连续，自心相续也就很难成熟。譬如，持续不断地烧水才能达到沸腾；母鸡孵蛋，也要让热气不散失，如此连续不断才能孵得出小鸡，一旦冷却，就无法孵化成功。如果修六座、八座，初修者尚不堪能，也会导致没有效果。如此衡量起来，的确四座最合适。

四座适合自己就定为四座，如果确定其他的座数比四座效果更好，当然就要按照自己的状况、条件来另行确定。但是，初修业者心力不够，在除此四座以外的其他时间往往不容易安心，如果过分打疲劳战，不会更多的效果，只会导致根本不入修法。也就是说，修法需要非常理智地按照实际缘起状况来进行。

清晨黎明时，从公鸡初鸣起上座直到天亮之间，是黎明座。天亮了就下座，随后到太阳很热为止，期间应做座间事宜，比如做已经发过愿的常时行持之水施及烧素烟等还有各类念诵。之后上座，到中午太阳还没到头顶之间，

是中午座。之后下座吃中饭及顶礼、阅经等，然后直到下午太阳西斜、地面出现了大阴影之间，放松宽闲而住。接着再上座，到太阳还没有落山之间的这一座，是下午座。接着下座后，念护法和自己会的回向发愿及烧荤烟等。接下来就到了见一个人时，只知是人而不识其面的黄昏的时候再上座，此是初夜座。之后到了迟睡的那个时候就下座。

四座的安排是，清早黎明之际起身，即公鸡第一次鸣叫时上座，一直到天亮之间称为黎明座。天亮下座，直到太阳变得火热之前的时段都属于座间，应该做日常的法事，比如已经发愿常时修持的水施、烧素烟等，以及日常功课的各种念诵。

太阳火热的时候再开始上座，到中午太阳还没到头顶之间，是中午座。此后，下座吃午饭、顶礼、看经等等，到下午太阳西斜、地面上出现大阴影之间，都属于座间，应当放松、不紧张、宽闲地安住，才相合于身心的规律。

太阳西斜，地面上出现很大的阴影（如果是在城市里，建筑物等的倒影较大），这时就可以上座，直到太阳尚未落山之间是下午座。之后，下座修念护法、回向发愿以及烧荤烟等。（晚上适合修护法，也是一天当中要做回向发愿以及烧荤烟等的时候。）

随后就到了黄昏，它的标志是：当见到一个人时，知道是人但认不清他是谁，也就是看不清他的具体面貌。在黄昏上座，即初夜座。一直到很晚，要睡眠的时间点才可以下座。

按照藏地秋末冬初的情形来说,第一座约早晨六到八点，第二座十到十二点，第三座下午四到六点，第四座晚上八到十点。然而，各地时辰的明暗相有所不同，我们应当按照自身所处的地理位置来观察和制定时间。

如此，在这四座的时间中修的话心堪能，而在座间的诸时，初业者修没有切实效益，特别是会生起很多昏沉掉举过失，所以座间除了精勤读诵和作善加行之外，需放下修持。

总的来说，在这四个时辰当中修行，内心容易获得堪能。如果是上述四座的座间修行，初发业者难有切实的效果，反而特别容易落入昏沉、掉举等过失中，因此，座间不必入座修法，只是精勤地去读诵，做一些善行，除此之外，内心处在宽闲放松的状态即可。

人的身心跟时辰着很大关系，在上述四个时辰当中容易相合止观状态，使心安静、少杂念，而且明清、易行观修。再者，座间放松、休息、宽闲，再来上座时更

容易鼓足劲头、契入修法。我们按照如是时间规律，并根据自己身心、因缘的状况来安排修法，就会使得修法效率高、有实效。如果身心过于紧张，必然是要么昏沉，要么掉举，即使勉强上座，效果也不大。过分打疲劳战不是好方法，过分松懈也同样无法使修行得力，因此我们应当劳逸结合、恰到好处地调整身心。

思考题

1、外前行修法中：

（1）一般轨则与遍知父子的轨则分别如何安立退心的情形？

（2）如何消退作意自欲的心？

（3）四种出离与三种出离分别如何安立？

2、如何发起求解脱心？为什么要寻找善知识？如何学到善知识的心行？

3、什么是“胜解引导”？如何来引导？它达成的标准是什么？

4、结合晋美朗巴尊者的传记，解释“成熟引导”的涵义。为什么龙钦宁体法是成熟引导的堪当品？成熟引导需要具足哪些因缘？引导成功的标准是什么？

5、暇满自身的引导中：

（1）什么是“对自己身的引导”？

（2）以自身求现世法和修真实圣法的结果分别是什么？

（3）如何对自身作闲暇的引导？

6、每天四座修法具体如何安排？这样安排有何必要？

如是每一座都有前行、正行、结行三者。初者、前行，又有前行的前行及前行正体二者。前行的前行：擦鼻涕、洗脸，屋内屋外需做的一切都做好，总之需做到在座上不必下座而跑动。接着，在床上身心放松而住后休息，然后发这样的誓愿：现在我在这一座期间，大恩的父亲来到的话，也决不起座随迷乱而转，即使被指甲掐死也不舍弃此誓。发一个勇猛的誓愿。

每一座都有前行、正行、结行三个环节，都需要我们一一善加完成。其中，前行又有前行的前行和前行本身。修法是缘起事件，要求心从外到内逐渐与法相应，完成修法。在前行环节中，也有从外到内的各层准备，如果做得好，就能有助于正行而安心修法，否则，容易妨碍正行。

在前行的前行中，要完成一些外在的准备工作，擦鼻涕、洗脸以及大小便等，以便入座后不必再下座跑动。"屋里屋外"，按照现代人的习惯来说，"屋外"包括邻居、家人等，对他们事先交待妥帖，在自己打坐、修法的这段时间不要打扰，不要敲门等等。"屋里"包括座机、手机、电视、电脑等等，全部应当关闭。再者，调整闹钟或者妥善处理其他事情，以免座上受到干扰。

第二步放松、不着急，也就是让我们注意身心状态。

在坐垫上什么也不做，身心放松、安住休息。随后缓缓地开始发誓：我在这一座期间，即使大恩的父亲来临，也决不起座随迷乱而转，即使被人用指甲掐死，我也不舍此誓言。如是发起猛利誓愿，保证这一座贯彻下去，雷打不动。

“发一个勇猛的誓愿”，是效仿世尊在菩提树下修行时，不证大道，宁死不起座的志气。作为求道者，我们理应以世尊为榜样，树立这种视法重于生命的精神：此座一定要修，哪怕死也不放弃。誓言坚固，有助于保持长时安住正法。如果碰到一点事情马上舍弃，就永远也修不成。勇气、志气非常关要，因此，誓愿成为前行中前行极其重要的一个环节。有誓愿力的摄持，后后修法都会很殷重地进行，乃至获得最终成就。因为到了死也不舍的地步，就说明这件事已经摆在他心中最重要的位置。

接下来静坐的前行等，就是要进入严格的修持。成熟引导在这些方面都有很严格的要求，行者最初修持时，即应向圣者根本位和后得位的修持靠拢。殷重地积聚缘起，座中不离法，座间不离法，日日夜夜不离法，长期、一贯地修持下去，才能逐渐成熟为大道的法器。

静坐之前行，一、身要：毗卢七支坐，（一）金刚跏趺坐，（二）手结定印，（三）脊椎自然直竖，如叠铜钱，（四）两臂平张，（五）颈曲微俯，（六）舌抵上颚，（七）眼睛下对鼻尖。

修法前行的正体，是指做好身语意三要。身要是毗卢七支坐法。“毗卢”指毗卢遮那佛，“七支”是静坐方法的七个支分，包括跏趺坐等七个方面的重要调整，以此能使脉入于身，气入于脉。由于持住气的缘故，能够把握心念、安稳地进入修行。

毗卢七支的内容，以下按照印度桑吉桑哇《大幻变续道次第》的一段来作解释。

《大幻变续道次第》片段

身具乐而心于解脱喜故作毗卢七支。

应当作毗卢七支的原因是：把身体调整舒服，心会对解脱产生欢喜。以下逐条列出，说明坐的姿势及所为（即有什么必要或用处），一一明确调身方面确实存在的很多要点。

何者呢？一、双足金刚跏趺坐，所为：左右二踝骨压股沟间的四个动脉后，身体自然生起暖相。

双跏趺坐就是把左脚放在右腿上，再把右脚牵来放在左腿上，使两脚交叉，左右腿也分别围成三角形。优点是两个膝盖能紧贴坐垫，坐式自然端正，不会向前后或左右歪斜，所以叫"金刚跏趺坐"。

双跏趺坐的必要：用左右两踝骨压住股沟间的四个动脉以后，身体自然生起暖热；再者，底盘广大而坚实，可以四平八稳、安然而坐。身体不动，就不会因活动而激起思绪，心便容易平静安宁。

二、手结定印，置于脐下，所为：压一切脉之总汇处故，气将自然入于中脉。

手结定印，就是两臂放松、垂下，左右手相叠，掌心向上，左手放在右手上、右手放在左手上都可以。两个拇指尖很自然地接触之后，放在肚脐下。

用处是:压住一切脉的总汇处,使气自然入于中脉。两拇指轻轻相抵，能在心理上产生平衡和宁静。再者，两指尖接触,使两手臂围成环状,能让左右的动力交流，左右的气、明点都能得到循环。但是要自然，如果用力顶触，就容易使身体紧张，出现不理想的效果。

三、脊椎自然直竖如叠铜钱，所为：身体各部分重量平衡之故，不起病相。也就是身体前俯会压到肝；颈部或上身后仰，会引起心脏的风；左右歪斜，会导致肾痛；而由身体自然正直，不会生这些病相。

“自然直竖”，是指要把脊椎骨调整笔直，不能前俯后仰、左斜右歪，同时又要放松，而不是强行撑直，这样效果才好。“叠铜钱”是形容每一节的脊椎骨都自然重叠、笔直排列，如同一枚枚铜钱叠上去一样。叠铜钱时，如果倾斜就很容易全部倒下。此处叠铜钱的相表

达出两层涵义：一是从下到上笔直；二是脊椎骨一节一节叠置。脊椎笔直叠置的用处，是使身体各部分重量平衡而不易生病。

如果坐姿不正确，就容易压迫人体当中的五脏六腑，导致病相。比如，身体前俯就会压迫肝脏，久而成病；颈或上身往后仰，会使心脏不舒服，引起心脏的风，久而成病；身体往左边或右边歪斜，就会加重两侧肾脏的负担，造成疼痛等。

脊椎弯曲不仅导致病相，还会致使心情迟缓、头脑丧失活力和清明而妄念纷飞。脊骨直竖才容易集中心力、减少妄念、加速得定。同时，妄念一旦去除，脊骨也会不挺而自挺，所以不必故意著力。妄念与脊骨二者互相影响的缘故，脊椎自然直竖能让遍行风摄入中脉。

再者，脊椎上达头部，下到尾闾，支持着全身的骨骼和神经系统，是所有器官的主干，能最为密切地联系全身。脊椎孔内有精神灵力的所经通道，脊骨能自然笔直，会使得精力容易进行而畅通，精神也就一定旺盛。但是，脊骨特意挺直，又容易挺胸而呈现紧张状态。所以，在坐垫上跏趺坐，调整脊椎自然笔直，使血气运行灵活，这一点很重要。

四、颈部如铁钩般微曲，所为：自然压上行气后，持得住心。也就是压喉结而压了两个睡眠脉后，无分别易生，有此关要。

跏趺坐中，需要颈部如钩子般弯曲，头部微微向前俯下，下巴微微下压喉结，目的是压住上行风而易于持心。

具体操作起来，由于下巴压喉结的缘故，也压住了颈部两边的脉，使风运行缓慢，心念就容易停住。妄念一旦停息，无分别容易出现，这才是关要。总之，毗卢七法中的这一条能让我们止息妄念，使上行气摄入中脉等。由于善加控制而妄念不动，心在脉中运行时便能停能住、能自在地把握；由于心中妄念歇灭，无分别也就容易显现。

五、眼睛像兽王舍罗婆一样，很放松地放下来，对准鼻尖，所为：识不散于余境。

这一条是要调整眼睛下对鼻尖。“兽王舍罗婆”是八脚狮子，力大无比，它在任何时处都没有恐怖，此处意在取用其神态。由于非常放心、静穆地安坐，它的眼睛特别放松、安静。眼睛向下对准鼻尖，是为了不让心

识散乱到其他对境。眼睛通常比较敏感，容易受外物吸引而影响自心的缘故，需要控制得宜。同时，眼睛往下对准鼻尖是表示一种方式，由于不受其他东西吸引，心就容易安静下来。

六、舌抵上颚故，咽喉不干。

“舌抵上颚”是要求关闭口唇，牙齿上下相扣，舌尖自然微微地抵住上颚。如此一来，自然生出津液。这第六点的主要用处是调摄细脉，并使前后气、明点得到循环。对此适当加以运用，即使坐得时间较长，也不会感到唇干舌燥。

七、嘴唇和牙齿跟平常一样放（不加改造）故，身心会松下来。

嘴唇和牙齿都跟平常一样自然放置，不必改造，如此身心便容易放松下来。

如是作七支，脉入于身处，气入于脉处，随后气入于自处。气入之故，心的跛子骑在气的马上后，由持得住气，就自然持得住心。如是宣说。

《金刚乘共同前行引导之补文——遍知言教解脱车》片段

此处，引用大成就者西钦嘉曹著作中的一些片段，有助于我们认识前行修持中的要点。“补文”，即对大圆满共同前行引导的补充说明。这并不是另外有什么创新，轨道都是大祖师印定，只是针对时代、弟子等的情形，后代的成就者又附加一些说明而已。“解脱车”表明了本法的作用，也就是能依此行至解脱之地。

首先，介绍作者西钦嘉曹·久美贝玛南嘉的传记。“西钦”是宁玛派六大寺院之一，“嘉曹”意为补处，他的名字是“久美贝玛南嘉”。

作者五岁时被请到西钦寺坐床。一生当中，曾在蒋贡洛珠塔义、文殊麦彭仁波切等大德前，非常透彻地闻思过显密无数典籍。尤其在不共怙主蒋扬钦则旺波处，得到许多深广的成熟灌顶和引导解脱，而且得到了上师满瓶倾泻般的大圆满窍诀教授，得到了心传证悟。此后，他决定在静处扎西曲林寺居住，发誓即生永不离开。直到圆寂为止，他都在彼处实修，亲见了诸多特殊本尊，尤其是吉祥普巴金刚。他还向大遍知龙钦巴法王虔诚地

祈请，从而亲见智慧身，得到了加持。他曾在岩石上留下脚印等，有很多不可思议的成就。

他常常表现为隐遁瑜伽士的身份，极其卑微、平常地穿着破衣，言说“我不知道，我不懂”等，以至于谁都不了解他内证的高深。然而，即使是一些罪业累累的人见到这位上师，内心也会产生厌患世间的出离心；无数有缘众生都以见、闻、忆、触这位尊者而到达轮回的边际。

他致力于心髓法的修持，培养的弟子主要有第六世西钦冉江珠古、法王顶果钦则仁波切等等。最后，他完成了弘扬佛教、利益众生的事业，寿命将尽之时，给心子第六世西钦冉江留下遗嘱说：“要向莲花生大师祈请！”随后在无数奇异的征兆中，将色身收至原始法界中。

第二，中善以共同四部退心法净治自相续分二：一、入座前之前行；二、分说别别修习。

共同四部退心法是与小乘共、与大乘显教共。修法的目的是消退一切世间耽著，不仅是现世，还包括对来世的耽著。消退之后，在一心希求趣入解脱道时，进入内前行修持。

“净治自相续”，由于自相续中有很多意乐、行为的染污，必须透过四部退心法，观察了解到人身义大、寿命无常、轮回苦患、业果不虚，认识到一切追求世间法的行为都将导致衰祸，乃至出现无穷无尽的生死过患，因而我们必须净除内心对世间的贪求，生起厌患与厌离，从此一心希求解脱。

然而，自相续仍有许多颠倒意乐、行为的习气，如同凹凸不平、坚硬、干枯的田地般，必须通过正法的铁犁去开垦、耕植。这平整心地的过程就叫做“净治”。净治自相续之后，心地变得平直、柔软、趣向解脱，才能在此基础上种植内在的功德庄稼,继而生起出世的皈依、利乐无边有情的菩提心、六度万行，或者为证道故积大资粮、净除罪障、与上师相应等等。

修法之前，有入座前的前行或身口意等的准备工作。前行圆满，就能非常顺利地趣入正行；相反，作为缘起的前行若不齐全，就会直接影响或障碍正行，导致难以达到相应。因此，其实前行非常关键。此处所说的前行，是指修每一座法之前应作的法行。任何作法都有正有前，正式进行的内容叫“正”，之前的准备叫“前”，这一条规则可适用于不同时处。比如，修暇满难得的内涵是这一座上的正行，在修正行之前需要进行的即是“前行”。

“分说别别修习”，就是分别宣说四部退心法所包含的各部分修习内涵。

初者，在不生昼时人之行走往来、夜间读诵之声等静虑之刺的静处。

首先，需要选择一个静处。静处的要求是不生静虑的刺。“刺”表示障碍，如同走路时，地面有很多荆棘便无法通行。我们修持静虑时，需要止息各种念虑而一心系于所修法。“静虑”是以心一境性为体相，需要安心，需要免受外境等的干扰，本文中尤其标出声音。

如果修行者在关房中能很好地遵守纪律，避免与人来往，就不会看到太多干扰，这时，外界的主要干扰就是声音。所以，在白天没有很多人来人往的嘈杂声，夜晚连小喇嘛念藏文或读诵等的声音都没有，需要选择如是宁谧寂静之处。我们的心非常敏感，通常是出现一些声音，马上就被牵引到外界，于是没办法静心观修。诸如此类声音的干扰都叫做“静虑之刺”。排除这些声音的干扰，心就容易安住所缘。

“等”字中还包括其他各种人事的打扰，或者饮食不当、睡眠不当等干扰。总之，在静处要避免人事、声音等，才能保证长期观修而有所成就。因此，选择静处

非常重要。

就当今城市的状况而言，很多人没有选择的余地，只有自己的房间，在这种情况下，我们应当因地制宜：拔掉电话线、关闭手机、关好门窗等，种种事务交待完毕后一心安住。对于只能做到如此，我们应当感到惭愧，业障深重的缘故，没有适合的静处，的确在修行的成长上缺少了一定的助缘。

环境安静这一点对于初学者来说尤其重要，不受干扰，才能在微细的法义上安住。否则，干扰纷呈、心绪波动，根本没办法修持下去。可见，长年实修需要诸多福德资粮，需要内在非常坚固的道心，具足种种因缘才能成办，并非仅凭想象就轻易做到。即使目前得不到理想的修持环境，也应在心中发愿，并在平时勤积资粮、忏除业障等，以求能有修行上更好的进展。在任何情况下绝不退失修法之心，这一点极其重要。

于舒适的坐垫上修身要毗卢七支：

在一处感觉不是太硬、太软等的舒适坐垫上安坐，避免以坐垫的不适发生修持过程中的干扰。我们的心很娇贵，稍有不安稳就会受到影响而无法安住。尤其是观修、观照、运行本部大法，需要内心非常寂静、明了，

不能有丝毫动摇、影响。因此，坐垫令人感到舒适而不分心，是选择的标准。

“身要毗卢七支”是持身的要点，按照毗卢遮那佛的七支坐法来筹备缘起。坐姿正确，气脉即顺，心才不会乱动，由此能一缘住于观修。否则，身体不调带来的巨大干扰，使初学者无法安心，也就没办法观修。所以，身要极其重要。

“七支”即身体的七个关键部位，若能妥善调整，脉、气、心都会因此而协调。也就是说，一件事情有关键的几个部分，一旦处理妥当，就能将全体都随顺而调整到轨范当中。譬如，一个国家有七大部门，将它们全部理顺，整个国家就能非常通畅地运行起来。

一、两足左下右上，结金刚跏趺坐；二、手结定印；三、两肩平张；四、脊椎自然直竖如叠金钱；五、舌抵上颚；六、颈曲微俯；七、眼球不动、睫毛不眨、垂视鼻尖前方虚空，头不歪斜而直起，需要身体一切部分都集中精力而住。

前六支作法同于《备忘录》中的解释，在此我们只解释第七支。也就是需要调整眼睛和头部的位置，做到眼球不动、睫毛不眨，眼睛垂视鼻尖前的虚空。同时，

头部保持正直而不向左或右歪斜。这一支主要是头和眼的姿势。其中，垂视虚空的原因是：没有所缘相，心自然会放松。当然，这并不是盯着鼻尖看，那样会使自己很紧张。

总的要求是：身体的一切部分都处在能集中力量的状态。修法需要身心都具有力量，而不是涣散。如此安住，有助于心不动摇、精神凝聚，从而能够有规律、专一地运行于所修，圆满完成从头到尾两小时的每座修法。

其原因：身如都市、脉如道路、气如马、识如跛人之故，好好运行的话，密门被遮止故，如同人马入内而被管制不会乱走一样。

毗卢七支身要坐式其实具有甚深的身心缘起。原因以譬喻来说明：身体如城市，体内的脉道犹如道路，气如马匹般在脉道中运行（即所谓的上行气、下行气等），识则如跛子般，必须骑着马匹一般的气才能运行。因此，在毗卢七法坐式当中，运行顺畅，密门被遮止的缘故，识与气也会得到控制，如同入于正轨的人马一般，不会随便出轨到其他歧途邪路。

譬如，城市当中有很多主干道、次干道，交警会把

人、车都安置在正确的轨道，而不允许胡乱行路。同样，人的密处两边都有脉，气一旦入于非正轨的那些脉中，杂念、烦恼顿时就会生起。只有密门被拦阻，不令气误入其他路线而行于安稳、正确的轨道，同时使身体当中各部分有调不紊地运行，才会自然止息各种烦恼、杂念，心也容易得到控制。也就是说，只要控制好气，把它安置在正确的脉道中，识跟随气而行，就不会随便散乱，于是自然调整好自心，能够自在地转入所修法义。这就是所谓“身调故脉调，脉调故气调，气调故心调”，心调的缘故，善能把持而置心于修行中。反之，没有调正身体，脉处于紊乱状态，气如野马般乱闯，识也随气而行，就难以控制而导致心识混乱。如此一来，修法还能有什么希望？

心如人，气如马，跛子一般的心依靠自力无法运行而只有依止气。心和身是能依所依的关系，心总是骑在气的马上，走在脉的道路中，身要毗卢七支就是要让它们全部进入正轨而运行。这时，由于气不乱的缘故，心就不乱，不会产生杂念，能安静地住于修法当中。总之，身要作为修法的第一个关键，我们应当善加掌握而运用。

又如蛇有身支，然不掐的话不显出故，做了身要及

将会大驯服的方便故，诸智慧之现将会增长。

本有的金刚身是很稀奇的，尤其金刚乘特别重视方便，一旦修好气脉明点，智慧便会顿时显出。毗卢七支即是一种大方便，以譬喻来说，蛇有脚等支分，但一般情况下我们看不到，不掐它的时候支分处在隐藏状态，用力掐捉一下才会显出来。一般人认为蛇没脚，但实际上蛇是有脚的。比喻要表示什么？我们的相续中有大智慧，调正身要，有些人顿时就出现智慧增长的相，甚至开悟、生起无分别智等等，所以身要确实有很大必要。妥善处置金刚身的坛城，修持身要、修持大驯服（即驯服气、心）的方便，以此缘起力，智慧就会呈现。

“智慧之现将会增长”，比如，打坐时身体调整得当，会发现心很清明、很敏锐、觉受增长等等，其实就是由于身要调整恰到好处的缘故，身直则心正，无论看什么、想什么，都很容易出现所缘、行相，使智慧的量得以增长。相反，如果气乱、心也乱，就不免表现为智慧的敏锐度降低、不灵光。

古圣贤说：“安而后能虑”、“身安则道隆”、“由定发慧”等等，都含有身、脉、气、心的道理。身安以后则脉顺，脉顺以后则气通，心也就随之安稳。心安有虑即能安住修法并清明地观照，由此使道业兴盛。由定

发慧，也是意味着调身而使气行顺畅，在正确的脉道中运行，乃至入于中脉。或者说，气运行于正确的脉道，心跟随气而行，也就能够安定下来；犹如油灯不乱晃动时就能光芒四射，同样，心安定时，闻、思、修等各方面的慧也将自然显现。总之，从整体上说，只要有定，慧就会显现出来，甚至以调整得当，将会现前无分别智慧。

诸前辈智者成就者曾说：由组织好身的缘起故，心中现起证德，有如是所为之义。

这是非常重要的要点指示。组织好身体气脉等的缘起，心里顿时会现起证德，身心竟有如此密切的关系。

“组织缘起”，好比把杂乱无章的事有次第地组织起来，如此积聚一个个因缘，就会发生很好的结果，同样，我们把身体从脚到头重要的七个部分合理调控，充分积聚各方面的因缘，心中便会现起证德、现起各种修量乃至真正证悟。心乘气而行，气行于脉中，脉处于身内，它们各有轨范，一旦杂乱，严重者甚至会发疯，或者贪瞋痴非常炽猛，由此导致堕入恶趣。如果调控身要得当，烦恼不会妄动，杂念也不现行，心始终以正面的方式运行，能安定、宁静地安住于法义、或与法相应，

从而出现证德。调身具有如是必要，这是前辈的智者、成就者们亲口所说。

思考题

1、 什么是“前行的前行”？之后如何放松、如何发誓？做这些有何必要？
2、 按《大幻变续道次第》，一一解释毗卢七支的作法和必要。
3、 修行应选择怎样的环境？有何必要？
4、 从身、脉、气、心的关系上分析，作毗卢七支身要有何甚深缘起？

二、语要：排浊气，即右鼻孔三次，左鼻孔三次，同时三次，共九节；或者右一次，左一次，同时一次，共三节；或者同时三次，共三节。随做一种。

对此，左手握着金刚拳压在腿的大脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔向内缓缓吸气，降到脐下之处，轻轻松松地压住。观想我从无始轮回受生以来，所积的业、惑、罪障、失坏誓言、修法之过——昏愦、沉没、蒙昧等，都成了黑气之相后向外排出，一干二净了。排气时，先是像青稞粒一样小，中间变大，最终长形排出。由此就像做了清洗器皿一样。

左手握金刚拳，拇指抵住无明指的根部；拳背按在左大腿根的大（动）脉上，原因是这两处有让心散乱的脉，按住它们能使心安稳而专注。

修法的三过即昏、沉、蒙：有时候昏愦，有时候心会陷没下去，有时候心懵懵懂懂。呼气时要观想：从无始轮回受生以来，所有积下的业、惑、罪障、失坏誓言、修的三种过等等，全部变成黑气的形相向外排出，直到排得一干二净。排气时，首先观想如青稞粒般细小，然后变大，最后长形排出。这种做法就好比清洗器皿一样，器皿洁净后才能盛装上妙的汁液，我们排出浊气，也是要使自身变为清净。

三、意要：调正等起者，“噶类，现在我绑定了这一座，是求息灭今生疾病等的救怖畏的等起，还是成办利养、赞叹求好处的心呢？如果是这两者，就像毒一样断除；如果是无记，就改正。下士道的等起是世间老人的所想，因此不是我一个入道者的思想。中士的等起，由于还是成办我自欲的意乐，所以也是所断。现在上士的等起，就是想：为了让一切有情远离苦因苦果，而获得圆满正等觉的果位，我应当修暇满难得。”要发起这样的清净等起。

意的要点是细致地调整好等起。等起是缘起的枢钮，决定法行的方向。

“噶类”意为开始对自己审察、审判，扪心自问：老兄，你绑定这一座想干什么？“绑定了这一座”，以上前行的前行各种内外准备工作已经完成，之后自己发下誓愿，哪怕死也不放弃此座，即是绑定在座上。接下来的毗卢七支坐以及语要的九节排浊气法，犹如用绳子绑在桌上一样，再也不能动，马上就要开始修法。修法之前应具备意要，而意要又以等起为先。因此，此时开始检查等起。

需要观察自心：我修这座法是为了遣除今生的病障、灾难、贫困等吗？如果是，那么等起就成为救怖畏等起。或者，修这一座法是为了得到名利赞叹、恭敬地

位等吗？如果是，那么就成为求现世好处的等起。这两种都如毒物一般，一旦染上就只能算作求现世法的人，根本不算行者。以求现世法所做的事，多数只能成为堕落恶趣的因，所以应当立即断除。譬如，服毒便会毁坏自己，同样，如果等起在心中扎根，一方面此座法被染污，成为只实现现世法的因；再者，这种习气一旦串习坚固，以后也会常求现世法，成为堕落的因。所以，我们要像见到毒物一样遣除它，绝不可任其发展。直到细细检查一遍，发现自己不再具有如是等起，才算已经防止。

接下来观察：我现在是一种习惯性的上座修法吗？是不是内心没有任何想法？如果是这样，就说明自己仅仅在进行一种惯性的运动。内心没有任何想法的缘故，缘起点上空白，不能判定善或恶。这种无记等起也要纠正，否则与机器人、无心的人有什么区别？我起码要具有一种士或者行者的等起，为法道而修法。

接下来继续抉择，假使生起下士等起——现在多修一点，来世会好，其实只是世间老人的想法而不是求解脱者的等起，因此不能保留。“世间老人的所想”：作为老年人，会更多地开始考虑后世，没有多少天了，应该多修一些对来世有利的福德，这就是世间老人的想法。年轻人往往是依仗年轻，认为还可以在世上拼博一

番、还可以求取名利，还不肯考虑后世，他们放不下今生，连吃的、穿的都放不下，样样都想争取，对于他们来说，很难真正具足下士等起。虽然藏地的仲敦巴格西曾经一再强调“放下此生、放下此生”，但是有几人能真正做到？下士道等起也就是求后世，它是世间老人的想法，不应是入道者的所思。又如普贤上师也说：看到轮回一切法都毫无实义，生起厌患而唯一希求解脱道，这才叫“入道”。因此，我们应当舍弃希求来世的等起。

再者，中士等起未免狭小。只为一己所欲而修法，只想一个人从轮回中解脱，其实很不如理，我怎么能够舍弃尽虚空界曾对自己有过深恩的母有情？

因此，每一次修法是应当思维：尽虚空界的所有母亲，让他们都脱离苦因苦果，得到圆满正等觉的果位，我要为此而修法，我一定要好好修持这一座。——这才是清净的上士等起，我们每次都需要如是发起，如是把握意的要点，即缘起的初端，它决定了这一座修法将成为成佛的因。

祈祷上师，指如实明观：自己的头顶上有开敷十万花叶的白莲花，里面开敷的红黄花蕊上面有狮子宝座，宝座上层叠绸缎的坐垫上面，根本上师现为出家或者密咒士

的装式，以“上师为佛”方面的五了知[4]作祈祷，念“三世一切佛……”[5]以及四部退心法头尾处的祈请颂，而以胜解、恭敬深切祈祷，由此上师以意大怜愍化光后入于自身，与上师心心无别而融合的境界中，不回忆过去，不迎接未来，不使当下的分别相续，随力住于定中。此等是入座前的前行。

在修正等起而发起菩提心后，就要开始以明观而祈祷上师。观想在自己头顶上有绽放十万瓣花叶的白莲花，里面簇拥着红黄的花蕊，花蕊上有狮子座，座上有一层一层叠放的绸缎坐垫，坐垫上面是根本上师现出家相或在家相而安坐。之后以“上师为佛”方面的五种了知来作祈祷，念诵有关祈祷文，深切、恭敬地祈祷，以此感召上师大悲的加持。

关于观想上师的身相，嘉曹仁波切讲到：这是根本

---

4 “上师为佛”方面的五了知：一、了知上师为佛；二、了知上师的一切所作为佛的作业；三、了知对自己而言，上师的恩德比佛还大；四、了知大恩上师是皈处总集之体；五、了知由此认知而祈祷，可不依赖其他道缘而在自相续生起证的智慧。

5 “三世一切佛……”的念诵文：“三世诸佛之体性、四身之自性、具德胜上师，祈请为我灌顶加持，祈请加持我相续中生起甚深道殊胜证德，祈请加持我生起本净实相的证量，祈请加持我现起元成四相的智慧。”（出自《布玛宁体》）。

上师的本体，你可以自己胜解为金刚萨埵或莲花生大师等，任何一尊都可以。或者观成上师平常身体的姿态，两手结说法印或定印，随意而住，是威光极其炽盛、具足相好的壮年时期很高大的身体。再者，是观上师平常的身相，还是观圣尊的形相？标准在于，你能否生起信心和胜解。你胜解圣尊最为殊胜，就修那种相。如果没有差别，直接修上师本身的相就可以。无论如何，按照自己心的情形来观想，这是仁波切的开示。

“三世一切佛”等念诵文的前一部分，是忆念上师功德而生起信心。三世一切佛的体性都摄在其中，又是法、报、化、自性四身的本性，具足各种功德的殊胜上师，在您面前祈请加持。祈请加持的有四个方面：祈请赐我灌顶加持，祈请加持我在相续中生起甚深道的殊胜证量，祈请加持我生起本来清净实相的证量，祈请加持我现起元成四相的证量（即得到大圆满立断和顿超的成就）。

如是，最关键是要胜解上师即佛，之后发起如对真佛的恭敬心，内心非常深切地进行祈祷，对境上师本身具大慈悲，必然会顿时回应，随后观想上师化光。嘉曹仁波切说：上师身体化为一个五色光团，从头顶入于心间，此时需要远离将自己身口意和上师三金刚执为别别二者的分别。要知道，自心和上师已经融合无别，不可

再作两种想。之后，自心已经成为上师的心，既然上师没有三世妄念，我们也就不必回想过去、妄想未来，也不必使现在的分别相续，随自己有多少力量，就如此而住在定中。

以上是入座修之前的前行工作。做好了这些前行，心会变得非常清净，而且得上师加被，处在修法状态，之后再修任何法都能得力。因此，缘起非常关键，应当认真地积聚。

思考题

1、 如何修持语要？这样做有何必要？

2、 意要中，如何调正等起？如何明观而祈祷上师？

在意要当中，关键是得上师加被，它的根本就是见师为佛的胜解和恭敬。要想启开这一根本，起码要产生“上师为佛”方面的五种认知，这是关要中的关要。以下我们就根据《前行备忘录》后文上师瑜伽部分的内容来对此主题稍作讲解，大家还可以参阅《菩提道次第广论讲记》中相关部分，来辅助产生证道的最关键因素——如命根般的五种认知。

五了知

·第一、了知上师是佛[6]，有了义和不了义两层认识。以下逐一进行解释。

首先，所谓“不了义”，就是显密共同之规。它的涵义仍有隐藏的部分，没有彻底透露，叫做“不了”，意为尚未说完；所谓“了义”，就是已经说到底，再也没有隐藏。

不了义是针对有情的认识而言，当认识还不到位时，只能为他们开示较外层的涵义，内层、密层等的涵义隐藏在其中，暂不明说，也就是所说的话尚未完了、

[6]在后文不共内前行的“上师瑜珈”部分，还会对“上师是佛”进行详细抉择。

意义尚未完全彻底。等到根性提升、因缘成熟时，才可以把其中最深层、最真实究竟的涵义说出来，这就是了义，到此为止，再没有更多的涵义。

就不了义而言，应该认识上师是真正的化身佛。对此，我们分为四点来论述：

（一）成立上师是佛；

（二）认识化身佛上师显现的因缘；

（三）认识其体性如何；

（四）认识如果取著不清净相会造成何种过患。

（一）世尊曾说：末法时期，我现善知识相来饶益你们。《宝云经》亦云："于和上所，若持戒若破戒，若多闻若少闻，若聪明若无智，悉皆恭敬生世尊想。于诸世尊恭敬供养信乐欢喜，于和上所亦复如是。"在《华严经》、《宝性论》、《大乘庄严经论》、《中观心论》等中，也一致说到佛有种种化身等。因此，显密共同教规所成立的善知识是佛，也是就化身佛而言。无论哪种小、大、密教典，都承许视善知识为佛，这是来自世尊的教导。

（二）了解上师化身佛示现的因缘。由诸佛的大悲力、愿力和所化有情的福德力，众缘和合时，就会在我

们心识前如是而显现。譬如，天月和清净的水因缘和合，自然在水中出现影像。也就是说，诸佛有愿力、悲力，不舍任何有情，当有情心中具有虔诚的皈依心、深厚的善根时，自然在心前显现化身佛。上师善知识便是如此而示现。

（三）此显现的化身佛善知识是何种体性呢？应当说是色身之一，是有为法忽尔性的影像。此缘起是应众生的各种根机、因缘，诸佛以悲心为了成办我等利益，法尔显现出各种调伏的化身相。

展开来说，应无边众生界的各种界、根、意乐，诸佛的悲力在因缘成熟时，自然显现各种身口意的相状。所谓“千江有水千江月”，无数种类众生的同分善业情形，会感得一个化身出现。由于是诸佛作增上缘，以众生自心的善根力作为因而出现，所以化身是有为法，是忽尔性的显现。此因缘观待众生心可以住世若干年，少则几小时，多则几百年等等。当因缘出现时，会出现八相成道等的事业相；当因缘消尽时，自然消归法界。因此，化身是有为法，是在众生生灭心前显现的无常相。因缘聚时忽而现，因缘散时忽而隐。化现为教主佛陀、化现为其他各种随类化身，在狗界中化狗，在天界中化天等等，无不是随应众生之心，自然出现此等化身影像。

由于众生心是生灭性，因此，感得的化身也是生灭性、忽尔性的影像，所谓“报化非真佛，法身是真佛”，即是此理。

（四）了知上师是化身佛的作用。了解到面前的显现是诸佛的悲愿和自己的善根和合而化现，如是真正认定，而后发起胜解和恭敬来祈祷，佛的加持必定入心，这是法尔道理。因此可以说，有“一个前提、两个心、一种做法”，就能得到佛的加持。

“一个前提”即“上师是佛”的认知。“两个心”是自己对此有一种胜解，无论如何示现，都确信是佛的化现，他不是一般有为法，他安住法界未曾动摇；由于知道是佛，恭敬度就会提升到最高，内心生起如对真佛的恭敬。“一种做法”即深切而恭敬地祈祷，使佛的加持自然入心。世尊在世时，弟子们一般都能确认佛是无上导师，具有圆满的智悲力，经中常常记载，弟子们见到佛陀，就右绕三匝、合掌、长跪、祈求等等，如是具大胜解和恭敬的缘故，佛陀一旦说法，弟子内心自然领受加持。

相反，假使不识上师是佛而视为凡夫，甚至看作比自己还差，没有胜解和恭敬，就如同提婆达多和善星比丘之流，不可能使加持融入自心。因为心不清净、具有

邪见，而且被慢心深度遮障的缘故。比如，佛对提婆达多无比慈悲都没办法挽救他的命运，也不外乎这一道理。如果具足见为佛陀的胜解而心不动摇，加上对佛的恭敬心来祈求，老妇人把狗牙当作佛牙，都会出现诸多加持，何况是对真实善知识进行深切祈求呢？当然会使加持入心。这必定是当下可知的事实。

最后应当了知，仅仅认识为化身佛仍不免存在一定局限。如果尚未通透色身法身不二的了义，一般人即便了知是诸佛的悲愿力和自心和合而显现如是化身，但也容易将显现看作实有。一旦著取不清净显现，就很容易把上师当成凡庸。以此缘故，这种认知不成为自相续生起智慧的清净近取因。

如《金刚经》所说："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。"将善知识见为地地道道的凡夫，以为存在实有的惑、业、苦等显现，自然遮障认知实相。因为是将上师取著为凡庸相，认为上师也会走来走去，他也有衰老、疾病，还会骂人，有各种烦恼等等，将此看成是不净的相，看成是生灭相、苦相。以自己分别识中的这些相、这些迷乱认知，必然障碍自相续发起真实智慧。何况是将不清净现相执为真实，就更不可能与法身达到最无碍的交融，因此，佛的悲力无法直接融入弟子内心而产生触证。

什么才是清净的近取因呢？必须将上师视为法身佛，从而他的一切显现无不清净。此时，自心与佛心之间就没有任何障碍，以缘起力，佛的加持会入于内心，点亮弟子的智慧。因此，仅仅观想上师是化身佛还不够，还没有到达了义。上师的内幕如何、他的本体或者他最奥秘的实相如何，还没有揭示出来，因此叫做“不了义”。

· 其次，就“了义”而言，一定要认知上师是真正的法身佛。这才是穷尽了上师实相的最究竟涵义，因此是了义，再没有更多、更隐秘的实相。也就是说，认识为法身就已经达到彻底，此外没有更高、更上的涵义。对此又需要通过教和理来认识：

（一）教：如密续中说“此是自然佛”等等，有无数教证可以证明；

（二）理：又分为性、相、性相不二这三层来认知。以下就对此理证部分稍作解释：

1、性：上师的意或本性实际是深明不二的基住智慧，不管凡夫证或未证，体性都是本来清净的佛，是常、坚、无迁变的无为体性，这就是法身。

“深明不二”，“深”指甚深离戏，不是分别心所缘之境，没有少许可琢磨、可缘取之处。“明”，在离一切相的同时，并不是断灭，而是有明分。甚深离戏的

空性和自性的光明实际不二，并不是在深之外有明，在明之外有深。它是基住的智慧，是在本体界中本来安住的智慧之性，从本以来便有，只是人们未曾发现。但无论众生悟或未悟，它都本来如此，没有一切惑、业、苦的杂染，没有任何边、数、相，没有一切妄识所安立的戏论。

从肯定方面来说，它是常、坚、无迁变的无为体性。所谓“常”，意为无有生灭，亘古亘今恒如是。所谓“坚”，指不会随有为因缘而产生破损、衰亡等。“无迁变”，是连一刹那的变易也没有。“无为”，就是本自元成，绝非因缘造作而成。此金刚性体从古至今即是如此，没有丝毫变动，不会随客尘而变化，这就是法身。

2、相：即色身或各种游戏幻变。现出这一切相的根源是什么？就是基果无别的法身佛。所谓“基果无别”，是指体和果没有差别，不是别别两个。基就是体，本具的因或者本来法界。当果呈现时，无非是将它完全显出，并不是新生或增加了什么，也就是说，成佛时没有添加一分，沦为众生也没减少一分，基的本性如如不变。未悟时如同阴云笼罩中的月轮，悟后犹如阴云消散的月轮，月轮还是一个，不可看作两种。同样，基的本体是无为法的缘故，没有多和少的差别。

如是，当基果无别的法身佛已经远离一切客尘，以

其自身的力用或游戏，就会在所化众生的识前现出各种空性的影像。其中包涵了上师身语意无尽的庄严轮。“无尽”即没有穷尽，身体出现各种威仪、手势、笑容等，语言出现各种赞叹、呵骂等，意出现各种贪、嗔、痴、智慧、慈悲等，这一切都是在众生面前应缘显现的相。“庄严轮”，意为上师显现的一切都是法身的游戏。“轮”是指运转不息。这就是色身的显现。

色身是如何显现于世？基果无别的法身佛随应因缘，以其力用不断地表演。“戏”，意为法身佛的力用应缘便会显现。在世间上，有许多法身佛相应众生而现出色身身相，他也有出生、成长，会有在各个阶段的各种示现，这叫做“身语意无尽的庄严轮”。它无非是法身的游戏，显现为“色身”。

3、性相不二：由于是从体起用、由性显相的缘故，并不是两种东西。也就是说，色身的本体是法身，法身的现相是色身，在真实义上二者不可分割。并不是法身之外有色身、色身之外有法身，或者说不是体外有用、用外有体，也不是性外有相、相外有性，而是法身和色身不二、体用不二、性相不二的大平等。所谓双运金刚持、普贤如来、金刚萨埵、一切种性和坛城的遍主、遍一切有寂的大智慧，都是指“法身佛”。因此，在终极的认识上，要知道一切不二。

以性相不二的道理不难了知，这些名词说的是一个事情，它们全部能够融通。性相不二或色身和法身不二，彼此无有可分，也无有可合，既不偏住于相，也不偏住于性，一切处都唯一是真如，没有别别两分，因此叫做“大平等”。所谓“双运金刚持”，持着金刚，是指具有不生不灭的体性，其中“双运”，是指性和相在任何处，实际都不是分开的二法。称为“本初佛普贤如来”，是因为法身遍一切处，一切无不是以性在显相起用，所以是真实地现，是原本如此。所谓“金刚萨埵”，即金刚勇士。所谓“一切种性和坛城的遍主”，任何种性都是由此出生，所以叫“一切种性的遍主”。任何坛城都是由此而现的缘故，又称为“一切坛城的遍主”。

再者，法身是遍一切有寂的大智慧。无论是三有的六凡，还是寂静的四圣，十种法界无不周遍。大智慧是平等法界，应缘可以现出十法界的任何身。也就是说，上师可以显现人相、天相、修罗相、饿鬼相、旁生相，或者地狱众生相，他周遍在一切三有的显现上；他也可以现声闻相、缘觉相、菩萨相、佛相，他周遍在一切寂静的显现上。总之，可以周遍一切染净的所有现相，才叫做“法身佛”。性是不二的真如性、法界性、真心，是遍一切处的法性，是竖穷三际、横遍十方的真如本体，所以无处不是他。一切都只有此不二的、平等的、真实

的、金刚般的体性，叫做“法身佛”。

以性相不二的关要，不难了知一切都是上师。教典中说：“向器世间具德的上师前皈依，向情世间本尊与本尊母的众前皈依，向这一切现有的具德上师众前皈依。”

什么涵义呢？意为一切都是上师。一切器界都是上师本体所现，性相不二的缘故，就在如此的具德上师众前皈依。山是上师，水是上师，房子是上师，车是上师，一朵花、一棵树全是上师，乃至于屋里屋外所有的显现都观知为上师。它们是相，是从法身的本体中流现而无不清净，因此我们要皈依这器界上师。

再者，观一切情界中男性都是本尊，女性都是本尊母，一切都是上师本体中所现。也就是说，从法身佛应缘而现来看，一切性相不二，全是清净的显现，这叫做“密宗的清净观”，一切都是佛的缘故，向一切情界上师至心皈依。

再者，“一切现有”，有的将“现”解释为器界，“有”解释为有情界；又有解释为：凡是有可能显现出来的这一切都是具德上师，如是而至心皈依。了解到性相不二、法身和色身不二，就能以此方式行持皈依。

“青青翠竹尽是法身”，一切的一切本身即为清净，这就比上述化身佛的认识高出一层而到达了义的层面。

过去总以为庸俗的相就是真实，因此常常执著凡庸相，认为有高有低，有不清净，还有凡夫惑、业、苦的显现等等，然而，一旦到达色身与法身不二的层面，就不再停留于执相的理解。

一切处无不是法身，任何相都不过是法身的力用或者游戏，上师应缘现为各种相，其实都是同一法身。或者说，色身和法身不二，没有两者，色身即法身，法身即色身，一切都是上师。以此正见，能够泯除一切不清净的分别，从而成为加持入心、相续中生起智慧的清净近取因。也就是说，这种清净观最能得受加持，因为跟上师的心再没有任何距离、障碍，之后以此清净心至诚祈祷，是非常关要的地方。

总之，我们需要了解，内所表义的智慧即上师的意是法身，能表者即所现之相——上师身语意的相，由此，以法性理成立上师是佛。所谓“百草头上祖师意”，一切上师身语意的相其实就是法身的表征。法性圆融，说到法身，一切都不是，没有什么可以表达他；说到相时，一切都是他，一切相都是法身的表征，所表征的正是法身，而不是其他，一切都是法身中流现，不表法身表什么？因此，面前的上师实际是法身佛。

第二、了知上师的作业是佛的作业。其中又分为共同和殊胜两种作业，在共同作业中又分息、增、怀、诛

四种，而此四者又各有世间和佛法两种。

就世间来说，如果不晓得上师依照世间规则的作业是佛的作业，不免会妄自分别：我的上师是佛，但看起来上师的事业并不是佛的事业。如此一来，出现相违的缘故，我们不应生起这种想法。应当思维：上师是佛，上师的事业就是佛的事业，上师所作的各个方面，都是佛的息增怀诛事业。上师有时候充当尊主，去调解纠纷，让不和合的有情和合，我们要想到是上师在作息业。或者上师在积累财富，购置庞大的产业，建造大量的房子，或者发展商业盈利等，我们要想到是上师佛在作增业。有时候上师摄受大量有情等，要想到是上师在作怀业。或者上师一怒而安天下，出现各种忿怒相、打骂相、挑起争端相等等，要想到这是上师佛在作诛业。

再就佛法事业而言，观想上师放白光，能够消除疾病、战争、饥馑等的灾难，是在作息业；放射黄光，增上福德、寿命、财物、受用等，是在作增业；放射红光，摄受三界等各种器情，是在作怀业；或者放出墨绿色的光，诛杀、驱逐、灭除一切怨害、魔障，就是在作诛业。

所谓殊胜的事业，是指上师对于众生传讲能够获得解脱果三种菩提的道，把有情安置在解脱和一切种智的果位上。

·第三、了知对自身而言，上师的恩德比佛还大。对此需要从因缘分了解上师的恩德。我们生在五浊恶世，过去诸佛都无法调化，然而，金刚持佛以大悲观照，为了摄受我们，现为人相，来到我们身边。从本体而言是法身佛，断证功德与诸佛平等，然而从因缘来说，我们亲近不到其他佛，或者因缘不接近的缘故，佛也无法度化，我们唯一与上师佛最有缘份。因此，从对自身的恩德而言，当然比其他佛更大。也就是说，在一切佛尊当中，上师佛和我最有缘，他特意现在我面前，为我传法、给予教导，因此比佛恩更重。

譬如，我们无始以来有无数母亲，在母亲的体性上是平等的，然而从这一生来说，是今世的母亲生我、养育我，因此她的恩德比其他母亲大，这一点自然能够想通。当然并不是说有一高一低的执著相，而是就因缘一分如实来看，她是我的母亲，从今生而言，比其他同样曾为母亲的人对我恩德更大。这也并不是只承认一个母亲，不承认其他，或者鄙视其他。同理可知，从因缘一分而言，上师佛比其他佛恩德更大。

同时，我们还要具体地了解到，上师对我的饶益，父母没有做，朋友也没做，世间尊主等都没做，因此，上师是在此生人间的环境里，唯一对我最有大恩的人。还要具体忆念到，他是如何对我行饶益呢？从我是一个

幼稚凡夫，不晓得如何断恶时，他就教导我断恶，关闭恶趣之门；不晓得如何修善，他就教我行持法道，建立起通向善趣和解脱的阶梯，让我一级一级地攀爬向上；他让我发起殊胜菩提心，种下一切种智的种子；还直接为我指示心的本性——法身佛，指示本来圆具一切功德的光明法身，让我见到自性佛，给予我究竟法身的无量珍宝。诸如此类，对自己而言，上师的恩德比其他佛更大，这是如实的一种说法。以此认知，产生很大的敬重、胜解后再作祈祷，自然就会非常具有力量，因为内心极其真挚的缘故。

•第四、了知上师是如海皈处总集之体。也就是说，上师的大智慧中摄尽了一切皈处海。对此，我们首先分说，再进行总说上师是如何成为如海皈处散摄的总体。分说分二：

（一）外三宝摄于上师；

（二）内三根本摄于上师。

（一）从外而言，上师的身是僧、语是法、意是佛。上师作为正等觉体性的缘故，是佛；由此发出各种指示趣向解脱和一切种智的语言，即是教法；上师的身随行于法，所以是僧。或者仅就上师的心而言，是远离增减

的本性，这上面不必去净除一分，也不必去得成一分，原本就是如此，不必添减，所以是正等觉佛；上师的内心是不变的法则，没有任何垢染，本身即是道谛、灭谛的体性，故称为法；上师的功德任运圆满，所以是僧。由此可知，上师一法中摄集三宝。

（二）认识内三根本的总体也是上师，分三点来说明。

1、加持的根本是上师。上师无非有两种，所表的义上师，能表的相上师。上师本身具有一种真实义的大智慧，这就是所表义的上师，也就是上师的本来面目，是要为我们表征的甚深奥秘。能表的或者说他的表征，就是从法身秘密中现出的各种相，叫“相上师”，表现为各种身语意相，或者安住出家、在家、密咒师等的表相。加持的根本就在这其中，所以是涵摄了上师根本。

2、悉地的根本——本尊完全是上师。所谓的本尊，无非是法性义的本尊以及有法相的本尊。义和相是一对，义是所表，相是能表。义是秘密义，本身离言说，虽然无法说出，但它处处都在呈现，任何寂静、忿怒如海的圣尊相全是它的表征。

也就是说，内在义的圣尊，实际就是不生不灭的本性，或者明空无别的本性，它是上师意的大智慧。就义

而言，上师明空无二的大本性不是分别心能缘，而是唯证方知的事，无法说出，却处处都在表现。譬如，示现红黄青春相的文殊叫做“相文殊”，实际表达的是义文殊。事实上，上师意的大智慧有各种游戏，他会扮演各种角色，会示现种种显现，但都在表达义的圣尊。

因此，悉地根本的本尊，无论是法性义一分，还是有法相这一分，全部涵摄于上师。可以说，上师是文殊、观音、金刚手等等。只不过就智慧一分说是文殊，从悲心一分说是观音，从威力来说是金刚手等等，一切本尊的体就是上师。

3、从事业的根本——空行而言，上师安住于意的大智慧法性虚空中，无灭地现出大悲力用现解脱。所谓的“空”，是指法性的空中了无相状可得，犹如虚空般。同时，在空中现起妙行，出现各种大悲力用现解脱，也就是正当显现的时候当即解脱，没有任何束缚性；他也不是生灭性法，而是无灭地流现。总之，在法性空中现起大悲力用，没有任何系缚，当现的时候即解脱，没有任何生灭，叫做“空行”。因此，一切空行都摄于上师的本体。

如同布瓦巴尊者所说：“这是空悲合一的身，是三有大乐的体，是远离一切戏论垢的上师金刚，我在您面前顶礼”，一切皈处海的总摄体即是上师，可以说，上

师的意是法身、语是报身、身是化身、功德是财神、事业是护法，涵摄了三宝、三根本、三身、财神、护法等等。总之，上师是如海皈处散摄的总体。以下通过譬喻来说明这一点。

要想了知何谓“如海皈处”，就必须首先了解“散摄”的涵义，从中认识到上师才是总体。“如海皈处”，皈处有显有密，三宝、三根本等是我们应当皈依之处，他们如大海般无量无数。散和摄即散开来说和收摄而说，也就是广说和略说，或者舒和卷之意。散开来说，皈处有无量无边，收摄而说即是上师的智慧。所谓一本万殊、万殊一本，万千差别相都是同一根本所现，都可归摄于同一根本当中。散开来说无量无数，尘说、刹说、炽然说、无间说，乃至穷年尽劫都说不完；而归摄起来便是不二的一位上师。

或者说，从略到广有无量无数如海的皈处；从广入略就可以摄于一位上师的体性中，因此，上师是一切如海皈处的散摄的总体。如同太阳和太阳光般，一切太阳光的根源或本体只是一轮太阳，没有两个。以散和摄两方面来说，“散”则能够出现遍虚空无量无数的光芒，“摄”则归于一轮太阳的本体。

又如，阿弥陀佛无边如海的功德相、事业相，都是阿弥陀佛的法身智慧。分开来说，这些无量差别相，有

法、报、化三身，有上师、本尊、空行三根本，有佛法僧三宝，有情器二相，又有二十九种依正庄严所摄的无数庄严等，阿弥陀佛的确是一切种性的遍主、一切坛城的遍主，或者是周遍一切有寂各种相。然而就皈处一分来说，所有佛法僧所摄的无量差别相，都是出于一法句。或者说，上师、本尊、空行所摄的无边差别相，全是从一者法身智慧流现而出。

同样，无边的皈处海都是由上师意的大智慧中现出或安立；归摄来说便是上师的智慧。这无非是广和略的关系，也就是一本万殊、万殊一本，并没有别别的二者。上师是一切皈处海的总摄者，也就是说，他全部摄尽而没有剩余，这就是上师的体性。

· 第五、了知依此认知而祈祷，可以不依赖其他道缘而在自相续中生起证道的智慧，也就是证量。通过胜解和恭敬来祈祷法身佛上师，中间没有任何障碍时，上师可以直接把证量移到弟子心续中。

对此，可以从正反两面来阐释。犹如日轮的无数光线都是从日体中发出般，如海皈处发出的大悲智慧之光，全部摄敛于上师，一切都是上师的本体，这是非常重要的认识。如果没有对此认知而妄自断定，就不免会出现玛尔巴和觉姆简的偏差。玛尔巴在那洛巴上师和本

尊胜乐金刚两者中，认为本尊殊胜，以此缘故，他的法脉比江河还长，而后代却比花儿更容易凋谢。觉姆简也犯下同样的错误，她在上师莲花生和本尊普巴金刚两者中，认为本尊殊胜，因此莲师没有摄受她，而是把法都交付措嘉佛母。这些前车之鉴，提醒我们不可重蹈覆辙。

法身佛上师是法界藏身，我们不应认为他是在本尊之外的单独个体，要知道，法身佛的体性中摄集一切三宝、三根本、三身等，如海皈处的总体除了上师，再没有其他。譬如，莲花生上师在无数世界里有无数的色身显现，他是一切寂怒本尊的本体，是三根本的总集、三宝的总集。可以说，无数世界里有无数莲师，或者说，在莲师的体性上，一切佛、一切本尊、一切空行都摄尽无余。法界藏身无所不包、无所不含。如果以为上师不是这种体性，或者本尊较上师更为高等、殊胜一些，那显然是对上师的贬低。把本来无上的上师降到低层，由此必定会出现缘起上的失误。

相反，我们应当认识到上师是皈处海总摄的全体，认识到无数皈处海摄在一者上师之中。譬如，太阳的无数光热透过聚光镜全部摄于一个焦点，与备好的火绒一旦连接就可以燃烧，同样，把如海皈处大悲的力量比作太阳光热的力量，自相续便犹如火绒，而上师就是连接此二者的聚光镜。既然面前显现的特殊上师摄集了一切

皈处悲的力量，只要向上师一者祈祷，无数悲的力量都会顿时融入自己心中，点燃起证道的智慧之火，或者说会顿时发生证量。例如，往昔的第一世多竹千仁波切赐给第四世佐钦仁波切一杯酒，结果后者喝下去之后顿时证悟，从此泯除对好坏等的分别而得大成就，最终达到法尽地相。

如是，透过上师的加持，能立时现前证量，即是上述原因。也就是说，以见上师为法身佛的重要途径，并以胜解和恭敬，犹如拉弓一般不紧不松而祈祷，的确就能不必透过其他生圆次第等道缘而现前证量，或者说见到本性、证悟大圆满。因此，要视此为极重要的证道之路。

思考题

1、 从了义和不了义两方面，证成上师是佛。

2、 如何了知上师的作业是佛的作业？

3、 为什么对自身而言，上师的恩德比佛还大？具体有哪些恩德？

4、 如何理解上师是如海皈处散摄的总体？

5、 为什么依靠前四种认知来祈祷，不依赖其他道缘就能在自相续中生起证道的智慧？应如何祈祷？

正行中，八无暇里首先修非人类的四种无暇。

一、地狱者，修习处所、根身、苦状、寿量四者。处所：是漆黑的处所，一切地基全是烧热的铁地，如同余烬的炭火般，连基本放脚之处也见不到。红黑的火山冒着一尺高的火焰，从上空降下炭火雨、烧石雨、兵器雨。

首先观修热地狱的处所，要把握“一总三别”。“一总”是黑漆漆，“三别”是地、周围、空。

那些黑漆漆的地方，见不到一丝光亮。一切地面全是燃烧的铁地，如余烬的炭火般极其炽热，不必说休息之地、会客之地或者能安闲走走的地方，即使是基本落脚的地方或逃脱之处都没有，无论脚落何处都要被烧焦。再看周边环境都是红红黑黑的火山，山上炽燃着一尺高的火焰。上空不断降下密密麻麻的刀剑雨、烧石雨、炭火雨。

根身比南赡部洲人的四倍还大，有的身色如同血染般，有的如薄薄的羊毛团，有的像太子刚诞生那样的薄皮肤，肉绷得紧紧的，极其透明，如眼球般不堪触碰。头发直竖，三角眼，身毛耸立，身肢粗大，腹部很大，就像忿怒尊一样。南赡部洲的人见到这些地狱有情，能吓昏他们。

接下来观修地狱有情的身体，需要把握三大要点：一、大；二、薄；三、苦。

大：身体比人的四倍还大，相当于两层楼的高度。在如此庞大身体的上上下下一切处都必须受苦。

薄：皮肤特别薄。有的看上去像全身被血染一般，因为外层的皮肤太薄，连里面的血都看得清清楚楚，稍微碰触一下都会特别痛。有的看起来如同薄薄的羊毛团，也是皮肤特别薄，松松的，直接能触及内部。还有如刚刚诞生的太子的薄皮肤，极其透明，里面的肉绷得紧紧的，就像脆弱的眼睛，沾不得一粒细沙。想一想，如此细薄的皮肤被炽热的火、兵器穿刺，该会有多痛？

苦：高高大大的身躯，头发都竖起来，三角眼，身上的毛也竖了起来，手、脚、脑袋等都很大，再加上肚子也非常大，使他看起来就像忿怒尊一样，这种感受大苦的可怜身相，如果我们见到都会吓昏过去。总之，皮肤细薄，又要感受极强烈的火烧，身体庞大，每一处都得受苦，应当如是来了解。

苦状：白天不闲，夜里不眠，没日没夜地受兵器宰割。又复地基和烧石雨对身体不分头尾地烧，丝毫无有安乐的机会而受苦。

再观察受苦的情况，是不分昼夜、无时无刻都受到兵器宰割。如果白天有清闲的时候，或者晚上睡眠暂忘痛苦也还好，但是堕在热地狱里没有一刻闲暇，也没有一刻睡眠，他们日日夜夜受着剧烈大苦。空中接连不断地降下兵器雨，时时被刀剑宰割，岂能有得乐的机会？地面也没有一处可躲避，处处都在燃烧，上空又有烧石雨往下降。旁边还有火山，热气直往身上扑。总之，身心处在剧烈的苦受中，连一秒钟得少许乐的机会也没有。

寿量：须在超过年数的中劫等中受苦。

寿量是多少呢？在超过年数的中劫等中不断受苦，哪可能会有闲暇？

我们可以结合对比来了知自己目前状况的可贵。之后思维：自身既然脱离了热地狱，就一定要修法。

寒地狱者，处所是雪山冰冻的区域，风雪弥漫；身与热地狱相同；苦是寒冻之苦；寿量须无量年数中受报。

对于寒地狱，同样从处所、根身、苦受和寿量四方面作分解观修，再总合起来就知道他们的处境实在无

暇。而我如今脱出寒地狱的无暇，拥有闲暇，是多么宝贵！一定要好好修法。

首先观察处所，寒地狱处在雪山冰冻的区域里，零下几千度，这是地面的状况。周围雪山环绕，空中降下极冰冷的雪，寒风凛冽，全身上下没有一处不被冻伤，完全落在极度冰寒的状况中。根身与热地狱相同，身量庞大，皮肤薄得透明，经不起触碰，任何冷触都会导致剧烈的疼痛。苦是时时受着酷寒，无有丝毫安乐的机会。寿量是无量的年岁。

思维：现在生在如此的寒热地狱中，修圣法是有暇还是无暇？数数思择而修。又如是思择后，如果心疲累而不肯动的话，则不回忆过去、不迎接未来、不使现在的妄念相续，而在无修整中止住修。又开始动念时再作思择，不想动念时又止住，如是思择和止住轮番而做。

之后思维：如果我现今生在此等寒地狱、热地狱中，是有暇修法还是无暇修法呢？在漫长的时间里，被业报严重逼迫，身不由己地感受业力的惩罚，必定连一刹那修法的机会也没有。如今我从早到晚有成千上万的刹那都可以修法，为什么要白白浪费呢？如果没有倍加珍惜，万一堕到地狱里该怎么办呢？如是，常常思维那些

可怜的地狱众生，对比之下，现在的状况的确是昙花一现，必须好好珍惜。

“数数”是一遍又一遍，“思择”是指透过思维来抉择认定，取得定解。多番思维后心会感觉疲惫，不肯再想，此时适合作止住修或舍修，也就是不想过去、不想未来、不让现在的妄念相续，自自然然地止住即可。当它止住的时候不去修改什么，叫做“无修整”，好比一屋子的东西都不再经管、理会，是怎样就怎样。疲累使得妄念自然不起，分别心的劲头歇息，我们也就可以趁势放下。

也就是说，此中无非是举修和舍修。有劲头思虑的时候，就提起来，不断地运转思维，作出多番抉择，这叫“举修”；疲累的时候则适合“舍修”，全部放下，什么也不想。止到差不多时又开始动念，就再作思择，来适合当下的状态。

分别念想要发动时，就开始去抉择；不想变动时，就停住，如此以观修和舍修轮番进行。轮番的目的是昼夜处在如法的状态中，而不是落于非法。使非理作意、昏沉、散乱等烦恼无隙可入，不断地转起修法之轮，即称“轮番而做”。

总之，作为修法者重在一心依法，不是举修就是舍修，以此两种方式交相轮替而不断地处在修法状态，不

要让心处在非法状态，不要让妄念有可乘之机。现在即作舍修，因为大圆满到最终是要截断妄念，提前就应当配合来试修，来逐渐进行锻炼。

二、饿鬼的处所，遍满了瓦砾和碎石，有很多被火烧焦的株机，以及零散的、粗的有毒荆棘。干枯无水的沙滩一片灰蒙，有很多干的苔藓在飘着。

饿鬼的环境非常贫乏，吃的、喝的都没有。地面布满了瓦砾、碎石，有很多被火烧焦的株机，找不到少许青色的花、叶、果可以食用。地面还有很多零零散散、粗壮的有毒荆棘，只会毒害身心。面前是干枯无水、灰蒙蒙的一大片沙滩，只有枯落的苔藓随风摇曳。看到这幕情景就不难了知，无论如何寻找，都不可能在那里找到一滴水、一个果子，他们极其痛苦。

身者，如经劫的骨骼、干的蘑菇或者硬的酥油牛皮袋一样，头唯如大瓮，咽喉仅细如马尾的一根毛，腹部唯一大如地区，身肢仅如茅草。一个饿鬼经过的声音，唯一像五百辆马车车轮转动的响声，从关节中“恰恰”地迸出红色火星。

观修应该出现相应的感受。观饿鬼身时，就要出现他的苦状，“经劫的骨骼”形容特别枯干的身体，没有一点血丝、湿润度。骨头放在屋外经年累月就会风干而失去水分，何况是经过一劫？必定是非常枯干。或者像干蘑菇，蘑菇经过风干变得很脆，一碰就成粉末。或者如同硬化的包酥油的牛皮袋，一点都不灵活，僵直到没办法曲折。这些都要联系于下文所说饿鬼行动的艰难。

再者，我们还要观想到，饿鬼的头像硕大的一个瓮，而他的咽喉却细如马尾的一根毛，从中不难想像而体会到饿鬼饮食的障碍。由悭吝业成熟变现出的这种根身，吃东西非常困难，基本吃不到什么。因此，他虚弱、乏力，又必须不断地行走去觅食，被业报之苦所控制的缘故，连一秒钟安定的机会都没有。而且，肚子大得如地区，比如像四川省那么大，但是身体的脚等肢节却只有茅草那么细。

一个饿鬼走过去，唯一如同五百辆马车的车轮拉动般，有很大响声，而且干燥的关节之间“恰恰”地迸出红色火星。要想到，饿鬼身体干枯得走起路来都是“咔咔咔”作响，没有肉、没有油、没有滋润，骨骼之间没有弹性。身体庞大的缘故，当然走动时唯一像五百辆马车在拖动，非常艰难。再者，关节和关节之间不断地摩擦出火星。我们知道，人类患关节炎、骨质增生，碰一

下都很难受，走动非常艰难，但饿鬼以业的力量，在如此困苦的情况下还要到处奔走，去寻找饮食。

此处祖师使用“唯”、“仅”等限制词，是因为深知饿鬼的可怜状况的确如此。头大如瓮，咽喉细如马尾毛，腹部大如地区，肢节则如茅草……以此容易使人感同身受，悲心顿起：太可怜了！他无可奈何地受着业报限制。由这些苦相，马上会产生一种定解，之后转入无暇的思维，就不难了知他们的确没有福分来修法，因为身心的状况实在太悲惨了。

苦者，于诸饿鬼，夏季月也热、冬季日也寒。见到许多有叶有果的树，然将一无所有；见到海浪如水晶珠串般涌动，然而仅略看看就干了，之后比先前更为忧戚悲苦。

对于饿鬼的苦状，要体会到由业力所导致的受用匮乏，是完全被控制而无可奈何，根本没办法修法。在他的境界里，夏季月亮格外炎热，得不到清凉，冬季的太阳也是冰冷，得不到任何温暖，基本没有环境调适的安稳快乐。

他很想得到食物和水，缓解这种饥虚、羸弱、干渴、焦灼的状态。出于生存的需要，他不断地求觅食物，但是总也得不到。好不容易见到前方一片树木，树上有好

多叶子、果子，青青翠翠，他感到莫大的希望，走过去却发现事与愿违，树木都消失了；见到前方有大海翻滚，好像有丰富的水量，他也抱着希望，但赶到近前才发现只是幻觉，所有的水流突然干涸，自己得不到分毫。

也就是说，不仅有身体上极度的饥渴、冷热等逼迫，他们得不到可意之境，而且还要加上一层失望之苦。满怀希望地奔过去，却什么也得不到，他们就处在如此反复的痛苦与伤感当中，无法自拔。

寿量，长则达人间万年，短则不定量。

饿鬼寿量长的达到人间一万年，短的不定量。他们常年处在极度饥渴等苦受当中，心虽一直希求，却始终得不到满足，连一刹那安宁的机会都没有，岂能谈得上什么修法？

思维：生在如此处所中的话，于修圣法有暇还是无暇？思择止住轮番而修。

以心观想出饿鬼的身相，了知为异熟果相；之后现出彼等苦状，了知由受业力控制，乃至往昔悭贪的业消失之前，一直都会变现如此苦相而无法脱出。

然后思维：他们有暇修法吗？处在沉重的苦难中，一心只为寻觅饮食，整天拖着庞大的身躯艰难地行走，哪里可能安下心来修法呢？我们人类苦受稍重时，尚且无法安心，更何况饿鬼呢？他们的确没有闲暇。而我现在从早到晚都很安心，衣食不缺、受用自在，相比饿鬼来说，这种境况犹如昙花一现般珍贵而难得。再再地思维：太不容易了，我竟然如此富足、因缘不缺，一定要好好珍惜！如此策励自己修持正法。

三、旁生的处所，大多数是在各洲中间漆黑的处所，连自己的手伸缩也不见的处所中。身者，各类鱼和鲸鱼，绕须弥山王三圈等形相，小的微尘和针尖等形相。苦者，总的呆而愚痴，于取舍处愚蒙。特别地，有大的吞小的，小的直穿大的体内，把它充当住处、衣服，有无量吞啖之苦。

对于旁生，可从处所、身体、苦状三方面观察。大多数旁生住在洲岛之间的海域。不见阳光、漆黑一片、伸手不见五指，这些都是愚痴的表征。此处旁生大大小小、千奇万状，大的能绕须弥山三圈，小的则如针眼、微尘般细小。下至微小的水生物，上到极庞大的水族，数量、种类非常繁多。

苦状分为总苦和别苦。总的来说，旁生都特别呆痴。灵性稍大一些的在陆地、山林，或者跟人共住，其他在海中居住的都非常呆钝，基本不懂什么。它们处在严重的智障中，比人间的痴呆儿还要弱智百千倍。在这种愚蒙状态下，哪里能够分别法义呢？对于应取之善、应舍之恶都不可能了解，更何况去辨别有没有“我”或者万法是不是空性等等，于它们而言，岂不是天方夜谭？以它们的灵性来看，差距太远，不晓得要多少百千万年以后才能得到人身、恢复人的智能而趣入佛法。因此说，他们的异熟报障极其深重。

分别来说，由于海洋中到处是战场，大吃小，小吃大，小的旁生直接穿过大的体内，把它的身体当住处、衣服，如是处处存在相互啖食之苦，导致心识不得安宁，时时处在恐慌中。

现在我多么幸运，没有生为水族，脱离了旁生无暇。已得人身，心识堪能，听法以后就能很快了解等等，超过旁生百千万亿倍；如果堕为愚痴而恐慌的旁生，何时能再修法呢？通过对比，了知到人身的难得与宝贵，就一定要珍惜每一分每一秒。

在三恶趣中，就如同普贤上师所开示，“由于自己往昔所积集的恶业之果所引来的寒热、饥渴之苦，恒常不断受故，无暇修法。”对此，龙多上师将其涵义开演

出来，按照处、身、苦、寿量四者来观修，并着重于“苦”。其中，苦是由身来感受，两者相合，不难马上明白他们是处在无暇修法的状况。相比之下，自身已经脱离这些，所以具足闲暇。

四、长寿天，处所：在第四禅天天城的东北隅，如被火焚烧的焦木般可怖的黑暗之处。根身 :空识等持之身，无有苦乐、善恶之想，如处在酣睡位一样。此复说到，“在第四禅天的兰若处有”是不了义。如云“岂异彼死处”，即彼自身在何处死，则于彼处住无想境界后，乃至八十大劫之间安住故，脱离圣法光明而修法无暇。如是思择止住善作而修。

观修长寿天的无暇，也是需把握处所、根身、状况三个要点。长寿天的处所在第四禅天天城的东北隅，那是可怖的黑暗处，如同被烧焦的焦木般，黑漆漆的。这是由于因位修无想定，他们就是处在一种无有智慧明分的状态中。

“空识等持之身”，“空识等持”即同等的心识空白状态在持续，期间没有任何想法。善、恶、苦、乐等一切想都不现行，如同处在酣睡分位一样。因此，他们完全是修法零状态，非常可怜。因位错修外道定，果位

的这种状态就犹如冰冻的鱼。

一般会说到，长寿天处在第四禅天的阿兰若处，完全跟其他天人等绝离。由于他们修无想定，不肯与其他有情交往、关联，以彼等共业就会生在第四禅天外的兰若处，远离一切动静、来往。但这种说法并不了义，只是说到其中一种情况，而不代表全部。正如所说，“（投生之处）难道不就是他们的死亡之处吗？”也就是说，修外道定的人在何处死，就在当处住在无想境界里，不必经过中阴而顿时入定，乃至八十大劫寿量之间一直安住。在如此漫长的时间中，没有少许心想的现行，完全处在漆黑冥暗的境界里，与正法脱离，因此，他们是百分之百的无暇状况。

我们今天没有走错路，没有去修炼这种将来生到无想天的禅定，我们能心识活跃地发起多种善心，能生起缘法听闻的智慧、思维所生的智慧、修习所生的智慧，能作各种读诵、演说、思维等等。与长寿天相比，能再再地运用心识是多么幸运、难得，我一定要珍惜当前的闲暇！此处，应紧扣脱离无想天的无暇状态而修欢喜，使内心生起庆幸和珍惜。

此外，人中四无暇修之行相同上，思择止住轮番而修。

人中的四无暇，包括生于边地、心有邪见、处在无佛之世，以及成为喑哑，这四种都没有闲暇修法。在观修时，要出现所观对境的状况，然后在心里抉择：他在修法上是有暇还是无暇？结果发现完全无暇。对比他们，自己脱离了无暇的状况，具足相应的一种闲暇，应当再再修习欢喜、珍惜，这是总的说明。

如果生在边鄙地，从小熏习邪法，一生几十年当中不断地增长邪习气，崇奉杀生、偷盗、邪淫等等，在这种情形下就不可能遇到正法，也不可能使内心转入正法，所以完全是无暇。我们需要思维：在没有佛法的地方，不断地熏习邪法，最后内心串习坚固，失去所有趣向正法的可能性，而且，以此缘起，死后多数堕入恶趣。我现在有幸不是生在边鄙地，我生在正法兴盛的中土，处处受到正法的熏陶，是多么难得、可贵！因此，我们理应格外珍惜眼下的因缘。

邪见包括邪见者和准邪见者两种。邪见者是入于外道，已经串习常断等见，他根本不可能信受正法。正法的缘起法门中，开示离苦得乐的正道，而邪见者不信解缘起的缘故，堕于常断见，内心生不起任何白法，当然是落入无暇中。因此应当思维：我多么幸运，没有入外道，而是入于内道，并对法生起胜解。我一定要百倍珍惜这次难得的因缘，好好修习正法，否则，一旦落入邪

见，万劫千生都难以回转。

再者，在内教里又有准邪教分子，他们处于被邪见障蔽的可怜状态，对传法师和法产生邪见而拒不信受，当然也就无法将正法纳入修持。例如，善星比丘一生只累积恶业，虽然得到人身，但完全错失修持、成就的机会而下堕恶趣。我现在对佛法和传法师有清净观，能信受佛法，能不断地遇到修法的机缘，为什么还不倍加珍惜？人们的心相续往往很难保持清净，很容易受到染污，变得邪僻或自以为是，相比之下，我现在竟能拥有纯真的心地。如是反复思维，认识到目前脱离邪见无暇、拥有远离邪见的闲暇是多么难得。

无佛出世，也是要将这种无暇状况与脱离之后的幸运进行对比而思维。无暇状况是：假使生在无佛出世的暗劫，在百千暗劫连续期间，世上都不存在三宝的名字，人们没有少许接触佛法的机缘，只能陷在如此漫长、黑暗的时劫当中不断地流转。他们不能明辨善恶，完全堕入非法，依止的是邪师，走的是邪道，与邪友为伴，不断地积累严重的黑业、颠倒业，而每一次积累的业也都将带来漫长的苦果。在那种情况下，许多大劫当中都不可能修持少许正法。我如今生在明劫，又是佛法住世时期，得到善知识摄持，自心未入颠倒，心中出现正法的光明，是多么难得、幸运！想想沉溺在暗劫中的众生，

自己理应百倍庆幸、珍惜！

第四种，人间的喑哑者，包括语喑哑和意喑哑，也就是哑巴和痴呆。他们以识不堪能的缘故，无法进行讲闻、思维、修行正法。哑巴没有说话和解义的能力，从生到死之间都不具有修持正法的因缘；痴呆者无法领会法的表诠义，同样不具有刹那修法的机会。而我没有堕为喑哑，能流利地讲说，能灵活地运转心识来抉择、思维、修习、积资净障等，能从早到晚进行正法方面的讲闻与修行等，多么幸运！我不应该再浪费一分一秒，我应当百倍珍惜。如是数数思维。

上述为座中正行。

思考题

1、 观察以下情形，生起胜解后思维：假如我现在处于此状况中，是否有暇修圣法？

（1） 地狱的处所、根身、苦状、寿量；

（2） 饿鬼的处所、根身、苦状、寿量；

（3） 旁生的处所、根身、苦状；

（4） 长寿天的处所、根身、状况；

（5） 生在边地的心行状况；

（6） 成为邪见者与准邪见者的内心状况；

（7） 生于无佛出世的因缘状况；

（8） 成为喑哑者的状况。

2、 如何思择与止住轮番而修？如此修行有何必要？

座中之结行者，如是以座上所修的善根为代表的三时一切善根，以及诸佛佛子的无漏善根、一切有情的有漏善根，尽其所有以心合集为一，为了使一切有情远离苦因苦果二者后、获得圆满正等觉之大宝佛果而作回向。

结行回向善根，目的是使善根辗转增长，具足殊胜。回向的方式要把握两点：一、尽一切善根量；二、回向最高目的。

一、尽一切善根量，是指法界心中有多少善根，就全部用来作回向。具体来说：以这一座所修的善根为代表，在法界心中有我过去、现在、未来所修的一切善根；再者，自他不二的缘故，在法界心中有无数佛菩萨、声闻缘觉、六道有情，他们过去、现在、未来三时所修的无漏善根和有漏善根，也可以全部合集起来，用作回向。一句话表达：法界心中自他、圣凡，过去、现在、未来所修的所有有漏善根、无漏善根的量作为一个整体，在心中印持而将其回向于最高目的。

二、最高目的是什么呢？一切有情本来都是正等觉如来，只因一念迷失，落在虚妄轮回之流，因此，我要以同体的悲心，回向与我无别的一切有情都远离苦和苦因，消尽迷乱、获得圆满正等觉果位。也就是说，一切有情都还归法界而成佛，达到彻底觉悟的地步，这就是

最高目的。认准以上两点而回向，就具有结行回向殊胜的内涵。

回向之行相者，心想："如同诸佛菩萨以三轮清净回向方式如何回向般，我也如是普作回向"，由此门径口中念诵"文殊师利勇猛智"等两颂。

回向的行相包括定解和作法。定解是以信解而思维："诸佛和诸大佛子都以三轮清净的方式回向，我也要跟他们一模一样地普作回向。"其中，"三轮清净"，即泯除能、所、作三轮。

凡夫做任何事，都以为有能作的作者、所作的事以及正在进行的运作，并将此三执为实法。譬如，司机认为有能开车的司机、所开的车以及开车这件事，这便是"三轮"。但真实观察起来，却找不到司机、机车、运作的相。如是，诸佛、诸大菩萨已证空性之谛，面前没有假相，但也没有落于断灭，而是现见这一切都没有脱开法界。因此，我不应随顺迷乱的方式，我应该一心标定，以跟诸佛菩萨一样的方式进行回向。虽然尚未现证，但我的方向即是如此，这是我最好乐、最信受的方式。以此定解，按照诸佛菩萨三轮清净的方式而回向。

口中需要念诵"文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，

我今回向诸善根，随彼一切常修习。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”两颂，来作印持。文殊菩萨的大智慧如同利剑斩乱丝一般，能把无明暗障消尽无余，所以称为“勇猛”。“普贤慧行亦复然”，是在文殊智的摄持下发起无碍的普贤行。“我今回向诸善根，随彼一切常修学”，他们是怎样做，我就要怎样做。“三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”。三世诸佛众所称叹的大愿，即是普贤行愿王，我回向善根就是为了成就行愿、完成无上大义。也就是以念念不忘“为得普贤殊胜行”作为最高目的，我们应当如是回向。

其次不突然起来，而要这样回顾：噶类，我现在以座前的誓愿有没有落在迷乱中？如果一刹那也没有落在迷乱上，修好了这一座的话，欢喜后就会起骄慢，所以须要断除骄慢。要这样想：哦！你能够修好这一座，看来就是俗话说的撞了好运。你有什么好骄傲的？你是不是这样好，我还要看你下一座！

回向后的做法是反省，即不突然起坐而检点、回顾：这一座修得怎么样？我上座前立誓：哪怕大恩父亲来到，我也决不起座、不随迷乱而转；哪怕被人掐死也不

动摇志愿。现在看来，我在这一座中已经随迷乱转还是没有随迷乱转？是不是听到什么声音就马上蠢蠢欲动，或者时不时想吃点什么，或者想要看看电视、上上网？是不是内心动摇，甚至从座位上起身，破坏了这一座的誓愿呢？

如果一刹那也没有随迷乱转，就说明这一座修得不错，此时应防骄慢。为什么呢？只要一时欢喜，认为自己不错，我相就顿时高大起来，凡夫稍不注意，很容易缘高相转，由此增长骄慢心。对此，我们应当小心提防，在得到一点名声、称赞或地位时，高相马上生起。世人没有不骗自己，也少有不因名利而变心的，他们总是甘愿沉浸其中。如果自己学历高、地位尊、名气大、赞叹多等等，内心一旦缘取此等高大之相，马上给自己贴标签，认为是多么了不起。高相和自我相连结在一起，不到两秒钟就会开始增长慢心。

凡夫往往是学一点皮毛知识就增长慢心，见识高一点就自以为了不起，能辩论几句、发表一种看法，在众人之中能显示自己、有一些突出表现，都会迅速增长慢心。就修法来说，即使在关房里不跟人接触，也会自以为是、过分肯定自己：我是非常不错的行者，当今世上可能没有像我这样的人吧！由此滋长慢心，自己将不知不觉地很难谦下。

因此，当自己心态高举时，就要对治慢心，可以采取训斥、呵骂、贬低一番的方法：你这家伙能修好这一座，看来只是撞到好运吧！你有什么可骄慢的？是不是真正有进步，还要观察你的下一座！如此及时降伏慢心，可以避免骄慢抬头不断串习而变得逐渐坚固且难以纠正。

再者如果心已经随迷乱转了，一项善也不肯思维的话，心就会苦恼起来，认为“我什么也修不成吧！”由此将会懈怠。所以，要对此发勇悍心鼓起劲来。这样想：哦！你这一次随迷乱转了而没有修好，但是有什么好苦恼呢？你从无始劫来到现在一直在迷乱，现在之所以要分座上和座间来修，原因也在此处。此外，你要从一开始就不迷乱的话，现在为何没有成正觉呢？尽管现在随迷乱转了，但下一座决不再随迷乱而转。这样心里发誓尽力而作。

另一方面，如果这一座没修成，就要防止气馁而落于懈怠中。修法是长期的事，一个恶劣凡夫要在法道上有所进步，必定会遇到很多困难，因无始的积习、烦恼力、罪障等，可能久修不成，但是也不应放弃。假使反省到：在这一座上，自心任随迷乱而转，若干小时当中都不肯思维少许善法，或者怎样去想都想不动，于是，

不免心生苦恼，认为“我不是修法的料子，什么也修不成了”。要知道，一旦否定自己，内心就会轻易放弃。

这时，我们应当给自己打气，发勇悍心，提起一股劲头来：你因为随迷乱而转，未能专心修法，但是有什么可苦恼呢？从无始以来直到如今都在错乱当中，既然不是一天，而是患病无数年，此次处在迷乱大病中，修法不成也是“正常”，所以才需要治疗。治疗不可能顿时见效，由于病入膏肓，才分座上和座间来修。假使你从最初就不错乱，为什么现在还未成正觉呢？正是因为自从数不到边际的劫数以前就已经迷乱，现在作为错乱深重的凡夫，各种负面力量当然会时时涌现，但是不应该放弃。这一座被迷乱所转，下一座我决不再随迷乱而转！如此发下誓愿，尽力而为。

总之，我们需要防止堕入骄慢或气馁两边。修行是直到成佛之间的长久大计，无论如何都要一直修行到死，除了修行，我没有第二条路可走；如果不修行而跟随错乱，就更会加深痛苦、灾难。如此引导自己认识大义，之后勉励而为，以一种铁汉精神，把修行作为自己唯一的道路，在任何时处、任何情况下都不放弃修行。

随后从座位徐徐起身，进入座间的诸作业。

通过此座反省，调整好心态以后，再从座位慢慢起身。假使不作观察，导致从这一座而生起骄慢或懈怠，就落在不妙的缘起中，还会使后续状态都受到染污。修行人正是需要非常细致地观察自心，以便时时检点、时时修正和照管自心，不让它落于迷途。

以上，这一座从前行、正行到结行算是已经尽心而处理，之后就可以进入座间事宜，比如去念诵、烧烟供、阅经书、发愿等等，使自己不浪费一分一秒。座上正修、座下助修，都是我们需要修行之处。

此复在座间时如果对前面的八暇不一一思维的话，那就像铁匠在火中烧铁，一取出来又变成黑乎乎那样，座上心稍有些变改的情况，座间如果对世间此世的现象欢喜驰趣，座上有没有思维闲暇等都没有两样，而且有心趣入法油子的危险性。

在座间的这段时间里，如果对于之前所修的八种闲暇没有一一思维，就很容易忘掉。譬如，铁匠将铁在火中烧炼好一阵子，即使是火烧得再旺，铁被烧得通红，一旦拿出而没有继续加温，它也会很快冷却。修行同样需要常保“热气”，因此，座间的处理就非常重要，一直要辅助维持住座间的修行，以使其相续不断而容易成

熟自心。否则，串习一小时，放置三小时，必定难以在心中炼成。在座上，内心或许能够稍有变动、改变，到了座间，假使对现世的一些现相欢喜趣入，内心便又转入于现世所缘，生起贪嗔，法的热气马上又会消散，所以需要特别注意保护。

如果在世俗环境里溜达多了，生起的散乱、贪嗔也会越来越多，如此一来，座上有没有修闲暇都没什么两样。也就是说，座上修闲暇，内心稍微有些变动，然而座下没有进行维护，就仍然是老样子，遇境照贪不误，跟没修一样。甚至关键时刻从来记不起什么叫闲暇以及应当如何珍惜等，仍然大把大把地浪费时间，和不修没什么区别。

而且，长此以往还容易成为法油子。因为不修的时候还会承认自己差、没有修行，一旦修行，更容易自以为是："这些道理我还不懂？我都修多少座了！"但实际检查起来相续非常恶劣，跟世间人一样照贪不误，肆意浪费时间。如此说一套、做一套，心口不一，成为法油子，就连拯救法身慧命的佛法也难以调伏心相续，反会成为助长烦恼的因。

此时，不仅法不入心，而且他人的教训自己也听不进，心态非常高举、刚强而坚硬，几乎成为一种"危险性"很大的顽疾，或者说成为无可救药的相续。因为法

都不能改变或拯救心相续，还有什么能拯救呢？以为自己任何高法、大法都见过，以为自己如何如何，以为“谁还能有资格教导我这么了不起的修行人呢”，这就是所谓的“法油子”。

宗喀巴大师在《道次第》[7]的修轨中也讲到，修法的座间该如何行持。总的来说，虽然有礼拜、转绕和读诵等各种可做的事，但主要是在座上努力修法以后，如果在座间对于所修的行相和所缘，没有以忆念、正知来善加维护，反而去随便放逸、散乱，那么所生的功德也将极其微少。因此，在座间要阅读与本法相关的经论、传记等等，数数忆持。譬如，修持暇满的座间就要常看暇满的书籍，与人谈话时也多谈论暇满，如此以相互随顺的缘起来保护“热气”，起到辅助作用。

如果内心在座间去缘念其他法门，也没有直接关系；如果去缘世间法，这些是非法道的缘故，心处其中若被严重染污，散乱也会加深，自然使修行的功德很快消失，如同热度受到寒气的侵袭而冷却。或者，修的当下比较清净，但座间跟随世间的见解、行为、恶友而转，马上就将内在的一点修行成效消散无余。毕竟，世间法不会涉及暇满的法义，也不强调珍惜人身，而是提倡自

[7] 即《菩提道次第广论》。

由、散漫、随心所欲等。

再者，座间也不宜看电视、上网、看世间杂书等，这非常关键。那些跟修法相反的种种状态，如果在座间再去熏习上一段时间，很容易使心频频陷入迷乱，座上修行仅有的少许功德也会很快报废、消失。

我们必须知道这些相关忌讳，不能接触染污境、染污的恶友、染污的见解、染污的邪书、染污的媒体等。很多人自诩修行好或特别自在，世上的东西可以无不谈论、观看、娱乐，其实这些都是没有羞耻心的表现，完全是在欺骗自己。

座上结行讲解完毕。

思考题

1、 座中结行：

（1） 如何如理回向善根？回向的行相是什么？

（2） 如何对此座修法作反省回顾？未落迷乱与随迷乱转的状况分别如何？会引生怎样的心态？如何对治？

2、 座间应如何行持？请从反面阐述，如是行持有何必要。

随后十圆满者，如是以仅得闲暇无义，于修圣法上须具足自分五顺缘、他分五顺缘。此十者中，于具足两类的前三者唯修欢喜，于后二者须善观察而精勤于具足之方便。同样分座上、座间，思择、止住轮番而修。

在完成八闲暇的修持后，需要思择修十圆满。因为仅仅得到闲暇也不一定具足大义，只不过是较有时间，要想修持圣法还必须具足自分（得人身、生中土、诸根具足、业不颠倒、信佛圣教）他分（佛出世、佛说法、圣教住世、自入圣教、善知识摄持）各方面的顺缘，即十圆满。在十圆满中，需要分成两段进行观修。首先，自他两类圆满的前三者对于一般初学者而言，都已经具足，所以应唯一修欢喜心。

也就是说，在自身方面，我今生未投生为其他种类有情，而是得到人身，具有智慧、慈悲等的高级心智功能；并且生在中土正法兴盛之地；诸根完全具足，这是多么优越的修法条件。在他缘方面，我不像其他有情由于生在无佛世、遇不到佛法而具大缺憾；或者佛未说法；或者佛虽说法但教法已经隐没，处于法灭阶段也是极其可怜。而我何等幸运，恰恰生在佛出世的明劫，佛陀已经宣说圆满的正法，教法仍然住世，这些条件太殊胜了！如是唯一修欢喜。

其次，对自缘、他缘圆满的后两者，应详细观察是否具足。如果不具足，就要精勤地修集具足的方便。自圆满中的后两者——业不倒和具正信，看看自己具足哪一点？没具足哪一点？比如业不倒方面，要观察自己是不是还在行持邪行、随顺颠倒的行为习性和机制呢？恐怕还有很多，我一定要努力把它们一一清除。如果在某些方面能对善法生起胜解，有欣喜向善之心，也要一一修随喜。如是检查自己是否具有合理的心态。再者，正信圣教方面也需要善加观察，自己对教证二法是否具有真实信心，是否认为一切利益都由此而来。如果具足就修欢喜，如果不具足就继续努力。当然，对此也不能笼统而论，可能有些方面具足一部分，但也有很多仍不具足，这就需要再再地通过闻思修，来逐步地增长正信。

再从他圆满的后两者来观察。在入教门方面，皈依、无伪的出离心和菩提心三者是入门标志，现在我有没有入门呢？如果尚未入门，就要尽量发展皈依和出离心作为前奏；在趋入圣教、解脱道之后，还要修习菩提心，才能入于大乘。一般来看，好像是马马虎虎能沾一点边，能相似地修一修，但实际还远远不够。如果我没有真正入门，将来就不可能出现成就的希望。所以，应当注重修集入门的条件，也就是在相续中致力于修习皈依、出离心、菩提心，长年不懈。

再者，得善知识悲悯摄受，就需要看自方是否具有信心、恭敬？是否做到了三喜承事？做得如何？信心是否足够？如果不够，就需要忆念功德。敬重心是否足够？如果不够，就需要忆念恩德。虽然善知识方面已经一切圆满，但自身的条件若不具足，比如有邪见、愚痴、罪障等，又怎么能够行得通或得到真正的摄受呢？譬如，佛在世时，城中老母将佛见为下劣相，就是因为她的心不清净。要得善知识摄受，自方的条件也一定要具备，关键在于修信心和恭敬，行为上多做供献财物、身语意承事以及如教修行。检点自己的这些方面，已经具足则修随喜，再接再厉；不具足的要惭愧、忏悔，从此好好努力，使我们的修行真正纳入正轨。

如上所示总的修习十圆满的要点，仍然需要分为座上、座间，并按照思维和止住轮番的方式来具体修持。

缘品骤然生八无暇者，从比喻来说，十八暇满好比有十八只羊，骤然生的诸豺狼来后杀掉一只的话，就只有十七只，杀掉两只就只有十六只，是像这样。因此，诸骤然生者今天相续中没有，明天容易生，前座中没有，后座中容易生，座的开头没有，座的末尾容易生。因此，需要在审察自相续之后，一个一个地依止对治。

十六无暇中有两类,一类八无暇是指缘方面突然而来的因素,使得暇满被掠夺,所以叫"缘品骤然生无暇"。以比喻来说，十八暇满好比所拥有的十八只羊，豺狼般的"骤然生无暇"到来，杀掉一只就剩下十七只，杀掉两只就剩下十六只等等。我们在学法过程中，有诸多内外突发性的因缘，一旦出现，就会从内心、外在等各方面牵制自己，剥夺修法的空间与机缘，使自己落入无暇中。

我们累世的因缘相当复杂，由于自相续中的烦恼、过去所造的恶劣业缘等,会突然出现各种迫使脱离修法的状况。看起来今天没有无暇，但明天容易生，前一座没有无暇，但后一座容易生，一座的开头没有无暇，到了末尾容易生等等。以此原因，必须审察自相续中的烦恼、不善等起、虚伪状况、恶业力以及外在遇到的种种障缘等，并一个一个地依止对治法来遣除。否则，这些内外因缘随时可能剥夺自己所拥有的十八暇满,如果由此沦落成无暇者，就非常可惜。

总之，暇满是一种因缘事件，如果没在因缘上好好对治违品，一旦骤然发生恶缘来袭，就会失去修法的机缘。因此，我们只有提早审视自相续，逐一对治，来保证充足的暇满。

首先如云："于何烦恼重，勤学对治法"，故当修贪欲的对治不净观，嗔恚的对治慈心观，愚痴的对治界差别观。

首先，五毒炽盛会使我们没有闲暇修法。每次，突然间产生很猛的烦恼，被它牵制，三五天都回转不过来，或者因烦恼而丧失修法功德等等。因此，必须依教言所说，对于深重的烦恼勤学对治法，修贪的对治不净观，嗔的对治慈心观，痴的对治界差别观。

此处龙多上师是以三毒开示对治，其他引导有说到修五毒的对治等，开合有所不同。所说贪嗔的对治与此处相同，而痴的对治是因缘观，慢的对治是界差别观，嫉的对治是随喜观等等，总之，需要修持相应的对治法。其中，贪心深重者应修不净观，也就是观察死尸腐烂分解的情形，以九想来对治对异性的容貌、姿态、华丽言辞等的贪欲8。或者观修整个世间处在无常中、苦中，无有实义等。慈心观是修众生都有离苦得乐的愿望，既然他们想得安乐就应该给予他们安乐，他们不想受苦就不应使他们受苦等等。界差别观是指修六界——地、水、火、风、空、识中没有"我"，从而遣除执著"我"的

[8]如《法华玄义》云：死想破威仪、言语两欲。胀想、坏想、噉想，破形貌欲。血涂想、青瘀想、脓烂想，破色欲。骨想、烧想，破细滑欲。九想通除所著人欲。

愚痴，包括我慢、我见、我痴、我爱等等。又有一种说修十二因缘，观察整个流转状况，从无明为缘生行，行为缘生识，识为缘生名色，一直到生为缘生老死一路观察下来，并没有实体的“我”，再观整个世间状况只是因缘流转，没有主宰性。由此，以并非无因、邪因生的缘故破除业果愚，以其中并没有“我”的缘故破除真实义愚等等。

诸如此类，勤学对治法就不会被贪嗔痴等烦恼控制，从而避免陷入与法不相应的烦恼状态、苦状态、无意义状态。如果没有及时对治烦恼，一旦因缘积聚，随时都有可能猛利现起，使人如同患病一般，长达几小时或几天都处在烦恼状态中难以脱出，失去修法的内涵。总之，维护暇满是一大课题，我们内心里充满了各种偏离正法的因缘，因此须要长期修持、勤学对治。

愚蒙的对治者，闻不解文，思不知义，修不证实相，源于往昔之罪、障，因此当以具足四对治力而忏除。八大菩萨一一各有殊胜的本愿及事业，因此应当对能开智慧的至尊文殊圣者作祈请。

“愚蒙”是一种近乎旁生的状况。虽然得到人身，也看似遇到佛法，但是被愚蒙严重障蔽，听闻不能理解

文句，思维不能了解义理，修持也不能证得实相，这些都是由于过去造下的严重罪障所致。如果让它继续留存，它还会一直障蔽自心，无法出现学法的状况乃至修法的功德。也就是说，外在看似有因缘，实际内在一片空白，处在严重的无暇状况中，无法产生修法的心态、理解、敏锐的智慧，以及出现各种修法的觉受、证量等。

它的首要对治就是具足四种对治力：一方面思维异熟果等的可怕来发起追悔心，另一方面发誓以后绝不再造，之后向金刚萨埵忏悔，并念诵金刚萨埵心咒、百字明等来忏除。当蒙蔽心智的罪障一层层净除，就会出现明清的智慧，再来学法时不仅善能理解，而且修法时也会出现相应的觉受和证量等。

再者，八大菩萨都有各自的本愿和事业，要想开启智慧、遣除愚蒙，关键是向至尊文殊菩萨作祈请。他能加被人们消除愚蒙，从层云瘴雾中脱出，显现理解法义的智慧。所以，向文殊菩萨祈请是对治的第二个要点。

为魔摄持之对治者：需观察善知识的真伪，而且不观察外相的神变神通等，而要观察其心相续中是否具有珍宝菩提心。有的话，凡是见闻者都有益，故修欢喜。无的话，与如此的魔知识或者魔友要么好离，要么坏离，需要这么做后分离。

“为魔摄持”，指被魔知识和魔友的力量牵制，在他们的掌控下，自身没有修法机缘，包括时间、自在度等等。更糟糕的是被他们邪恶的见行染污，自身处于颠倒的轨道，现世造下大量罪业，心性被严重蒙蔽，在世法中越陷越深，来世还会堕入恶趣深渊，万劫不得解脱。所以，魔知识是损坏慧命最残忍的杀手。

对治方法是观察善知识的真伪，而且不以外在的神变、神通等为标准来进行观察。因为外道也有神变、神通，这些都不重要，不是道的根本。那么，需要观察什么呢？观察他的心相续是否具有菩提心宝。如果有，无论是见其形、闻其声等，各种接触方式都将带来利益。因为菩提心即是为利益众生所发出的大心，想把诸众生安置在佛地而后已，以此善心当然会作种种饶益众生之事。如果是没有菩提心而只为寻求自身名利或者魔化他人，与这样的魔知识接触，严重来说，将会完全断绝法的因缘；一般的情形是，所接触对境不具菩提心的缘故，将增长世间法，或者落于毫无意义的状况。

要知道，佛法中的师父也有各种情况，此处要求很高，因为所修的是一生成佛之道。譬如，如果大乘人跟小乘人同住，就容易被小乘人的见行影响，使自己失坏大乘道上的动力等等。或者跟外道徒接触，或者跟佛教

界不具菩提心、见解低下的人接触，都会受到影响。诸如此类，我们必须了解 缘起当中增上缘的作用力，从而小心为之。假使对方没有菩提心，就要注意不被他摄持、牵制等。无论以好离或坏离的方式都必须离开，这就是对治。

劣业临头之对治者：最初值遇善知识、中间作闻思、后来作修习，此三阶段出现障碍时，不思维我不应现前此种状况。如同《金刚经》中云："行持般若波罗蜜多菩萨将受逼迫、极受逼迫"，如此需要对无欺的业因果生起深忍信后，对往昔的劣业作忏悔。

"劣业临头"，指出现恶业力现行的状况。在依止善知识闻思修时，以恶业力的冲击，会感觉越来越糟。比如，内心起烦恼、身体又生病、遇到很多倒霉事，这时很容易认为佛法不灵，于是灰心丧气，以致断绝法缘等等。因此，必须观察业因果而生起胜解，然后励力忏悔，才能使自心一直修持法道而不舍。

也就是说，在最初遇到善知识时往往会出很多状况，以业障生起邪见、出现一些苦难等等；中间闻思时，也有各种中断障碍、心态障碍等；修持时也可能出现很多魔障，但这些都是正常现相。我们最初不应思维：我

都已经如此诚心地依止善知识，为什么还会出现这类状况？我们丝毫不应对善知识起怨尤、邪见，甚至嗔恨等。中间也不应思维：我在努力闻思，不应该出这样的状况。实际上，所闻思的佛法非常殊胜的缘故，也容易出现障缘，这很正常。或者久修无效，多少年来未得成就，这也很正常。毕竟作为凡夫，不知道过去造了多少恶业。譬如，开车时一直开不稳，是因为装置里面有障碍没清除。如果不去清除障碍反而责怪他人，必定是毫无意义，且只会毁坏自己。

我们在任何事上都要认识缘起，要理智地处理修行大事。因此，劣业临头的对治法即是思维业果和忏悔。如《金刚经》所说[9]：行持般若波罗蜜多的菩萨会受逼恼，会极度地受逼恼。无始以来的业果非常复杂，我们不应幼稚地认为：我学佛法应该非常快乐、现世圆满等等。其实，正由于这种逼恼情形，才使得我们重报轻受，很快清净罪业。对此，我们应当正确地理解，即使时而出现身心的病、苦等障碍，也要认识到是消业障的反应，不能以为学佛不灵、依师不灵等等，甚至一再错解，断绝自己难得已得的法缘。

---

[9]在鸠摩罗什大师的《金刚经》译本中说：善男子、善女人，受持读诵此经，若为人轻贱，是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭，当得阿耨多罗三藐三菩提。

总之，一切不良状况都要归咎于自身的恶业力，而不是责怪佛法、责怪上师，这很重要。古人也说："行有不得，反求诸己"，我们一切时处都应只认自己过，知道自己是业障深重的人而生起正确心态，认识到受一些苦也是求之不得的修行机会等。如此一来，我们就能在依师修行的轨道上稳定前进。龙多上师于此教诫：一定要对无欺的业因果生起深忍信，深忍一切都是业的报应，自作自受，没有任何不公平。同时，对往昔所造的颠倒罪业彻底忏悔。

懈怠之对治者：需要由由衷地忆念死无常，而作常时加行与恭敬加行的精进。

"懈怠"是指在断恶修善的事上心里松懈、懒惰，提不起心力。以懈怠烦恼控制，人就会荒废道业。懈怠有两种：在行善方面消极懒惰，在造恶方面积极勤奋。今天看来，人们对行善普遍消极，提不起心力，对于造恶却非常有力量。比如，吃喝玩乐、追求名利、追求五欲、上网、看影视、逛街、闲谈、旅游等等，全是懈怠。

可见，懈怠烦恼几乎将暇满吞噬净尽。落在懈怠中，往往不愿学法、修法，认为是受控制、受约束、行苦行等等，只想寻求没有任何正法内涵的新鲜感、刺激、欲

乐等，当然就属于法道上的懈怠。以懈怠而旅游几个月，或者每天看电视，上网打发若干小时，玩手机等等，这些都是轮回中事。然而，人们往往在这些上面耗尽精力，在佛法上却连三五分钟具足心力的状况也难得出现，甚至根本发不起对正法的欢喜心和纯净意乐。由此发现，我们内在的颠倒机制，尤其是懈怠，将暇满剥夺殆尽，而损灭暇满的元凶正是自己，怪不得别人。

它的对治是修习无常，认识到很快会死，忙碌现世的欲乐、享受、名利等有何意义？临死之时恐怕被恶业戾气笼罩，四大分解、心力脆弱，大多数人都将堕入恶趣。因此，如果一直懈怠下去，自己就会成为毁灭自己来世前途的魔仇，这实在没有任何意义。今生既然得到如此珍贵难得的暇满，我就一定要精进，只有修习正法，才能在死时有益。如是忆念无常后断除懈怠，发起精进。

精进的内涵也有两种：常时加行的精进和恭敬加行的精进。其中，“常时加行”是指有恒心、持续安忍的状况，能够十年如一日地住于加行精进中；“恭敬加行”，指内心殷重，对法极其认真，以此能破除懈怠。具备了常时加行和恭敬加行的内涵，一想到死亡，就不愿浪费一分钟，如同将被砍头的人，一旦有逃脱的机会就不肯在其他方面散乱，而会专心一处、坚持用功，以求脱离死亡的恐怖。

所以，以修无常能挽回暇满，对于我们而言特别重要。如古德博朵瓦格西所说：修无常最初是入法门的因，中间是鞭策发起精进的因，最终是证悟诸法无生的因。如果没有修无常，就会被现世欲乐的酒迷醉，越来越痴呆、懈怠，一直处在懒懒散散、松松垮垮的状况中虚度此生，非常可惜。

为他自在之对治者：对于为他所自在的上师和富人的仆人而言，需要觅一良策，精勤设法从中脱离。

“为他自在”，指被佛法或世法的权势者所掌控，没有修法的机会。此处所说的“上师”，藏文音称“喇嘛”，有佛门中的权势人物之意，包括在家、出家的各种掌权人物。“富人”指世间的老板或权势者。如果成为他们的仆人，自身就会失去自在，即使有心修法，也没有时间、因缘、自由度等。

所以，为了修法就要想出一个好办法，努力从中脱离、获得闲暇才好。暇满是因缘事件，需要自己精勤设法争取修法因缘。

其中，不应该理解成如理承事上师是修法的障碍，从古至今修法的论述中没有这一条。当前很多人都有各方面的发心承事，对此不必产生误解。

救怖畏之对治者：需要以清净的出离心、菩提心摄持而作。

“救怖畏”指学法的等起没调正，只想救离现世疾病、贫困、灾障等怖畏，没有一心求取后世乃至菩提的等起。以此无论学修多少法，除了成办现世以外，不会得到任何正法的利益，它成为一种隐藏的无暇状态。

一般人会以为：我学佛很有效果，家庭幸福了、子女听话了、身体健康了等等。他沾沾自喜地向别人吹嘘，实际上，内在并没有少许佛法的内涵。从严格来说，生起以后世为重的等起，才算具有下士道的内涵。以现世为重的人，其实是处于无暇状态，不会遇到成办后世大义以上的机缘。由于被骤然所生的现世为重之心所障蔽，阻绝了深远意义的法道，乃至内心尚未改良之前，都不会出现具义的缘起。

因此，认识到“救怖畏”的过患后，就需要时时以清净的出离心和菩提心来摄持一切念修等各种法行，为了出离三界六道的苦处、得到解脱而做，进而为让一切有情远离苦因苦果、得到无上正等正觉果位来做。具备如是等起，才能从缘起上成办趣向后世解脱、成佛的法道，从此，以修习殊胜出世法的因缘，在心中开创暇满，

并逐渐得到法的利益。

依法伪装之对治者：需要了知成办世间此世的意乐和行为的过患，随后予以断除。

“依法伪装”，指装模作样地按照法的形相来做，进行诵经、讲法、修法等各种佛事活动，在表面伪装掩盖下的内心，实际是想得名利，想做佛教大人物，拥有地位、头衔、恭敬、利养等等。然而，以法作贩卖品，求取现世的名利享乐，这些无疑都成为断绝正法、堕入恶趣的因，如同《三殊胜》中所说般，做的越多就越可怕。

该如何对治呢？首先，必须观察成办现世八法的意乐和行为有何等过患，之后对它深恶痛绝，加以断除。如法王的《此世现相厌患歌》中所讲，如果生起要成办此世的心念、行为，其实不但得不到任何利益，反而会遭受诸多过患。一定要从无义和有极大损害两方面去思维，了知此等意乐、行为是拿佛法的如意宝去换取地狱的刑罚，后果可畏。

如是深知以后，就要真正断除希求现世八法的意乐和行为。其实这些在很多人身上都有或多或少的具体表现。人们对近在眼前的此世法最易生起贪著，佛法尚未

入心时，往往盘算的都是我该如何依靠佛法来获得地位、荣誉、恭敬、资具等等，以此动机在信众面前假装修法、说法等来骗取利养。这种动机非常微细，在凡夫人身上隐藏极深、时时显现，对此我们必须励力对治，以免完全陷入罪业中，带来沉重的负担重压、形成粗大的无暇状态而修法不成。

思考题

1、 我们应如何观修十圆满？
2、 对于缘品骤然生八无暇，为何要审察自相续而对治？每一种的对治方法是什么？

断种性者：自相续与解脱、一切种智之道别别分离故，绝断种性，或者此八随一产生的话，解脱三菩提之绿芽成为干枯后，绝离解脱种性故，称为断种性。

断种性的八无暇中，首先解释“断种性”的涵义。具体而言，就是如下所说的“厌患小”等八种，无论产生任何一种，都会由于丧失生长、发展的力量而使解脱（包括声闻、缘觉、佛陀三种菩提）的绿芽迅速干枯。这就叫做断绝种性，处在丧失修出世道机缘的状况中。相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。

厌患小之对治者，了知三有三界之过患后，发起出离之心。

如果厌患三有过患之心稍有薄弱，就很难发起希求解脱的心力，每一次修法都不具解脱和成佛之等起的缘故，修再多的法也只是落于成办轮回安乐，根本无法达到出世道的层面，因而成为无暇状态。

那么，如何来对治断绝解脱种性的贪染世间之心呢？这就必须了解欲、色、无色三有或三界充满过患，

唯一是苦的自性，如同三苦炽然的火宅般，应当一心希求从中出离。出离包括小出离、大出离等，分别是指从三界中出离以及帮一切众生从轮涅两边中出离，以此心摄持，每一种法行都能落在解脱和成佛之道中，从而拥有修法的闲暇、充足的缘起。这一切都来自于励力观修轮回过患而发起出离心。

无信之对治者，于法及上师思维功德而持不退转之信心。

信心是出世道的源头，没有信心就无法趣入修持。尤其是对法和上师，假使不具信心，就必然不会依师教授或修持所传授的法，又怎么能有修法的机缘呢？自相续与道的根源背离的缘故，必将导致三菩提的绿芽萎蔫干枯。

对治方法是思维法和上师的功德，执持不退转的信心，以信心为根本。只有生起深忍信，每传一法都能依师教而修，才是具有了修法的机缘。否则，任由你听过多少，只要不具信心，都会成为虚假而无用，不会在内心中真正出生菩提的根芽。

无信是由于不见功德而见过失，阻绝了修法之道。反之，作清净观，对法和上师唯一观德不观过，依靠反

复思维功德和恩德生起信心和敬重,才能有修法成就的机会，这是极大的关键。

贪爱之对治者，须忆念无常四边所摄的过患。

对世间的强烈贪爱，会阻断修出世解脱道的机缘，更不必说修持迅速成佛之道。这是由于一种“近视”，误以为世间有许多快乐，因而贪染、爱著、不肯舍离，将自心完全粘附在世间法中,从而失去了修出世大义之道的机会。世间有无数蛊惑人的欲爱、情爱，对名誉、地位、团圆、财富等的贪爱，这些使内心根本没有修法的空间。我们必须首先对治这种严重障碍，才能避免断绝解脱的种性。

对治方法是：原先基于盲目、受引诱的状态，看不清事实真相,现在需要回转过来,认清世间所谓美好境、快乐境的本相。如何认清呢？纠正短视的毛病，看到它背后长远的巨大祸害，需要思维“快乐”无常四边所摄的过患。所谓“快乐”，是我们总认为有崇高、具地位等的乐，有会合团聚、与所喜爱的人和事相会的快乐，有聚集财富、名誉等的快乐，有生时的青春、健壮可以任意纵欲、驰骋的快乐等等，然而，当“快乐”走到尽头，其实是非常深重的苦难。“无常四边”即高际必堕、

合际必离、聚际必散、生际必死。“际”意为行到边际，完全都是坏灭的苦。譬如，之前耽著于“生”，后来就必定遭受巨大的灭亡之苦。不断享乐，实际只是提供了苦的燃料，而且，耽著越深，后面的坏灭之苦也会越大。

诸如此类，我们要思维一切世间无常。任何有为法都只是欺诳性的假相，是因缘幻生的虚影，一旦破灭，内心又何必自讨苦吃、为此苦不堪言？当初又何必对这些苦性的世间认作快乐呢？如是，应当觉察整个轮回的无常苦性，断除对世间假法的贪染。

行为劣者，无有对治。

最可怕的是心死，或者秉性刚强，就没有接受教导的可能性。资质上的事可以日积月累而改变，但是秉性难以迁移，最可怕的是它没有任何对治。因为内心不肯接受对治，自暴自弃，以致于任何人的教导都不起作用，所以说“无有对治”。“劣”表现为刚强难化、邪性强大，无法扭转。

行为或秉性恶劣，或者说刚强、傲慢的人，听不进任何人的劝导，使法教也失去作用力，甚至放弃改善自己心意和行为的可能性，就绝对没有任何成就的机缘。而且这种情况没有任何对治，因为心硬如石，邪性强化，

根本不肯认错或接受转化，也就不会有对治的机会，这就非常可怕。

失坏律仪之对治者，真实了知引起堕罪的四因后，别解脱四根本中失坏一者，须守护其余三者，四者失坏则须如理忏悔。如云：“较于具戒骄慢大，坏者多追悔为胜。”是故，最初受律仪后不失坏，则是建立佛教胜幢者，也是摧伏魔幢者。倘若失坏而如法忏悔，亦是建立圣教胜幢者、摧伏魔幢者，因此不要无所谓而放置，须行忏悔。由衷忏前护后，及对其他具律仪者供养随喜，则自己将成具律仪。

失坏律仪无法上升人天而必堕恶趣，由此断绝修法机缘，因此必须加以对治。在真实了解引起堕罪的四因——无知、放逸、不恭敬和烦恼炽盛之后，观察自己，如果别解脱的四根本中已经毁坏一者，就要守护其余三者，如果四个都已经毁坏，就需要如法忏悔。如教言所说：相比具戒骄慢大的情况，坏戒者能多起追悔心较为殊胜。“人非圣贤，孰能无过”，出现坏戒的情形就应当及时忏悔。因此，有两种人是树立胜幢者：一、受戒后不失坏当然最好，这是树立佛的教法胜幢，摧灭魔的法幢；二、万一失坏，若能如法忏悔，也是树立佛的教法胜幢，摧灭魔的法幢。因此，不要无所谓而放肆，需

要尽早作忏悔。

再者，有两个因素可以使自己成为具戒者：一、以由衷的忏罪心和防护心来忏悔以往的罪过，并护持将来不再造作；二、对于其他具律仪者供养随喜，也会成为具律仪。所谓“供养随喜”，指所供养的是随喜，就是对具戒者供养自心的随喜，对具戒者口中赞叹、真实作随喜等。

菩萨的愿行二者随有失坏，于座之六分未过一分之前忏悔，不成根本堕罪，故须不过座之六分（中的一分）而忏悔。

菩萨戒的愿行两者若有失坏，要在一天分成六座的时间中，不超过一分之前进行忏悔，就不成根本堕罪。也就是说，一天分成六座，白天三座、晚上三座，总共六分。如果在某一分当中造下堕罪，到了第二个六分当中就成了堕罪，所以，需要在没有过一分之前进行忏悔。

若失坏誓戒，需要如菩萨戒那样及时对治。密咒一切律仪摄于身语意誓戒中故，身之誓戒，摄于不侵辱上师及金刚兄弟的身体。语之誓戒，摄于不违背上师及金刚兄弟的语言。修念本尊咒者，上品如瀑布流，中品六斋日念，

下品每月中念，更下品每季度中念，极下品于新年神变月念，应不间断而精勤。意之誓戒，摄于守护十秘密及不打扰上师、金刚兄弟之心。

如果密乘戒有失坏，也需要如护菩萨戒般，在不超过四小时内及时对治。归纳而言，密咒一切律仪摄于身语意三类誓戒中，而每一类又摄在上师和金刚兄弟的有关方面。身的誓戒，不能侵辱上师和金刚兄弟的身体；语的誓戒，不违背上师和金刚兄弟的语言，再加上应当修念本尊咒而不间断；意的誓戒摄在守护十秘密中，比如，对密宗的十种甚深见解和行为不向智慧不够的人宣说，再者，对上师及道友交待保密的事不能泄露，以及不打扰上师和金刚兄弟的心。对于这些应当严格守护。

思维难得之喻者，依窍诀之规，首先需要由因门思维难得。扎巴嘉村曾说：“得暇满人身，非由强力得，乃积福德果。”此语即是宣说彼义。

思维难得的譬喻，按照窍诀之规，首先需要由因的门径来思维难得。扎巴嘉村说：“得到暇满人身，不是以力量强行得到的，而是积集福德才现前。”一切无不随顺缘起，并非偶尔、强制性，或者依靠某种外在力量

而现前。暇满作为一法也不例外，它是由相应的因缘产生，并非依靠贿赂、靠山，或者通过邪道、碰运气等来获得，世上不存在任何无因生、邪因生的情况。因此，我们应当从缘起门来思维暇满难得，扎巴嘉村所说即是此意，这叫做“由因门思维难得”。

此又分总别二种。总者，思维自己以往积集了什么善业，现前在积集什么。若思维的话，善虽有少许积累，然罪有不可思议的积累之故，仅仅闲暇尚且难得，何须说获得圆满？

由因门思维又有总别两种。“总”指总体上思维：我过去积下什么善业？现在在做什么？仔细思维就知道善少恶多，整日整夜都在积集不可思议的罪业。类推到前世也不难了知，基本是恶业多、善业少。由此看来，连闲暇都难以得到，何况得圆满呢？

八暇是脱离四种非人的无暇处和四种人中的无暇处，得到有修法机缘的所依身。得到所依尚且极难，何况在此所依身上具足自分、他分的十种圆满，必定是要求更高、难上加难。例如，自身有信心，业不倒，能入教，有无伪的出离心而根本不求现世名利、来世人天享受等，一心为求解脱而修法，或者有真实的皈依、无伪

的菩提心等等，哪一项不是极其难得？再者，得善知识悲心摄受就必须自身具足信敬，常忆念功德、恩德，有华严九心、三喜承事等的内涵，否则，自己善根不够也没办法得到摄受。诸如此类，得到暇满相当不易。

观修时，缘他人而思维不一定亲切，关键是按照自己的情况来观察。忆念自己一生曾做过几件好事？起过几次善心？结果往往是发现非常缺少，所生起的大多是自私心、贪嗔痴烦恼，做的基本是维护自己、损害他人的事。凡事都以我执当头，适合自己的才愿意去做，稍有违逆马上嗔怒。处处是我执、烦恼在起作用，真正发善心，克己奉公、舍己利他却非常少。但实际上，只有削减我执与贪嗔痴，放低自己、恭敬别人，有一分奉献、利他才叫做善。如果内心只有一个自我，特别自私、狠毒、刚强、可恶等，行善对自己来说又何尝不是难事呢？

从小到大来观察，幼年、小学、中学、大学、工作、成家、在社会上行事、入佛门学法等等，仔细检查发现几乎天天在造恶，罪业多到不可计数，至于善业更是少得可怜，即使做一点善事，大多也都为满足自我而沦为伪善。譬如，有时为满足虚荣心，在别人面前显示自己努力行善，意思是：你们看到了吗？我在行善，我在利益你们。实际只是让自心有一种成就感、庄严感。或者认为以此能够实现自我价值，所以我来行一点善，一旦

我的利益受损，就绝对不干。

总的来说，得人身不能缺失仁义礼智信，但检查下来，自己有多少善的内涵呢？今生学佛前造的几乎都是恶业，自私、凶残、逃避、虚伪、谄曲等，依凭这些见不得人的豺狼心、猪心、狐狸心、蛇心等，又岂能得到人身？再看学佛后如何呢？心未改变的缘故，换汤不换药，甚至将佛法作为滋生烦恼的因素。因为有佛法，所以我更了不起；因为有佛法，我比别人更超越；因为有佛法，我可以自由自在，胡作非为；因为有佛法，我不必负责任；因为有佛法，我可以做更高级的宗教表演等，如是不断地增长功利心、虚荣感、自我庄严感。或者把自己包装为成就者，或者装扮成堪为人师的假相，或者显出佛教学者的假相等等，无非是拿佛法加强名利心，利用佛法成办世间八法，造下更深重的罪行而已，可见善是多么难得。自己的前世可以依此类推，必然有各种恶的习性和作法。所有这些合集起来，必定是连闲暇都很难得到。

然而，今生我们稀奇地得到了难得的闲暇，一定是依于过去持清净戒的因。再者，获得圆满就更需要有恭敬、布施、慈悲、忍辱等许多善法资粮，否则，会很容易出现各种障道的内外因素。身体生病，内心烦躁不安、起邪见，法也学不进去，想依止也没有条件，再如何盼

望都难以出现自身的德相或修法的证量等等。这些都是因为前世善行少，福德资粮不够，也就是说，获得圆满更为不易。

每一种修法闲暇，没有生逢暗劫，没有环境、邪见、根缺等障缘，内心不受干扰等都极其难得。这些都需要因地深信因果、守持净戒，才能有今世行于法道的清净因缘；否则，轻视戒律、胡乱而为只可能染上非法因缘。

所谓守戒，是指唯一按照因果正道走，从最低一分戒开始，都必须受持律仪，守护不犯。但是，当今自由主义严重泛滥，大都是跟随自己的狂乱心，想如何就如何，从不考虑什么守戒、持戒，还能得闲暇吗？不可能。只会任由邪恶因素牵制，让人们不自在地行于非法境界，或者是与恶友、邪言论为伴的恶劣生活方式等当中。

很多人以为能闲坐喝茶就叫闲暇，但实际上，只有心里有空间、能安住佛法才叫闲暇。整天处在染污环境中，接触影视、网络等错乱信息，不断地胡思乱想、散乱放逸等，怎能算是有闲暇？这些都是自己不守戒的恶果。

再者，所谓“圆满”，是指修法的内外条件圆满，具有方方面面的因缘。要环境有环境，要导师有导师，要法有法，以及内在清净心的状态，外在的善知识护持等等，每一方面都来自往昔圆满地修集因缘。譬如，对

善知识没修过恭敬，就绝对得不到摄受，不是善知识不慈悲摄受，而是自己没有得蒙摄受的条件。或者没有念德、思恩也同样没办法，即使见面，内心却相差十万八千里，心与心之间不能贴近。什么原因呢？自己缺少善心福德。未曾诚心修持恭敬、礼拜、称赞、忏悔、承事等等，根本不肯作善，只是一种自私心，哪里能接近善知识呢？凡事表面化、纯粹为了虚荣，即使再如何夸赞自我，也都落于虚假，他的心根本无法与善知识相应。

再说，有没有法缘，法能否入心，尚且观待是否具足善根。整天不行善，连安稳的心理环境都不具备，如何能使法义入心呢？善根若不具足,闻法后如何主动地一步一步受持，并仔细地思维、修习、发愿，以及再再地依法道而转呢？只是浮于表面言说,沾上一点佛法的皮毛就把自己吹嘘得上了天,怎么可能进入教门呢？颠倒的是，很多人都认为现世法无比具义，对现世法最有兴趣，最热衷追求的是时髦法，最愿意表现的是自我，拿现世法的垃圾包装自己，如此种种，怎么可能趣入教门呢？缺少善心善行，心不软化、不正直就不可能受持法义，或者说无论如何都受不住、持不住。唯有诸多的善行、福德、因缘，以及吃苦、能屈辱、能奉献、能恭敬、一心依止正法等的品格与内涵，才可能感得圆满。

现代人不必说以上内涵,即使是善知识稍微批评指

正，都会认为是在损辱自我而无法接受，怎么还可能去接近？他只能是失去难得的法缘，因为法就是要折伏烦恼、打破自我。由于善行不够，忠孝仁义等人天善德尚未显发，他不可能召感各种正法方面的因缘。或者说，基本的善心尚未发出、恶心尚未破除，他怎么可能行持更大的善行？不可能。当前的问题不在于所学之法是多么高等、殊胜，只要学修之人不具圆满，一切都是枉然，所以关键在于基础。如果善心未曾开启，一切所谓的行善或学修就只能落于虚假。人的第六意识善于各种伪装，但只是用一个假的“大”来包装自己，这就很危险。内心如果没有从基本的善心——忠孝仁义等进行开发，其实就存在巨大的潜在隐患。善心开发以后，心才是真诚的，才可能逐步发展。

由此可见，真正积聚学法的因缘并不容易，它需要大福德、大善心来感得内外圆满。我们今天不必虚夸，应该了知自己目前处在一种杂乱的状态，说没暇满，还沾上了一点边缘，说有暇满，仔细检查就发现非常可怜。我们一方面应该反省、思过，认识自身的很多错乱、危险因素，另一方面就需要在正法方面尽量争取。从当下开始改过自新，往法道进发，以后的人生才会变得越来越好，我们应当如是看待。

在这个时代，我们不能只顾虚假地给予赞美，因为

人们大都看不清自己，导致很多问题非常棘手、困难、难以解决。毕竟末法时期根性陋劣，人们内心有很多坚固的颠倒习性，没有几十年的功夫必定难以化解。唱高调、说大话当然容易，一句话就可以说得让各位都听得舒服、欢喜，但实际并不能解决问题。

一切都是缘起，我们需要防止两个弊端，一方面不可虚夸，而应当有自知自明，知道自己吃几碗饭、走在什么田地上；另一方面也不必自馁，如果因为困难而放弃，只会更加悲惨。我们既要有自知之明，又要了知基础的重要，现在还来得及，就应该竭尽全力补足基础，为自己开辟希望。

别者，欲得闲暇，须护持清净律仪，欲得圆满，亦须积集极多施等善行资粮。此复为得暇满，须以无垢净愿而为结合。

“别”是详细地思维，来把握获得暇满的三类因素。首先，要得闲暇必须护持清净戒，具足戒足才能得生人天善趣，失坏戒足必堕恶趣。戒是基本，要想得到脱离非人四无暇、人中四无暇的闲暇之身，关键以持戒作为根本。护持清净律仪，同时具足能得暇满身的德相，自然会感得暇满人身。

如果现世都是衣冠禽兽，做的是畜生级别的事，或者如饿鬼般贪婪，如地狱烈火般狠毒等等，自然也就不得人身。得人身起码需要持守五戒，基本上是儒家所说的“仁义礼智信”。没有人伦的规范，没有持守清净律仪，就不可能得到修法的闲暇身，而只会遭到各种恶报。譬如，所得身依不能安心，没有善法因缘，就没有闲暇，整日整夜受着极大的割截、焚烧、饥渴、奴役等苦，这些都是过去不守戒的结果。

其次，要得到自在而安然修法的圆满，还必须积集众多的布施等善行资粮。“等”字包括恭敬、赞叹、慈悲喜舍、作利他事业、敬上爱下、尽责任、尽义务等等。如果因位没有结下种种善缘，即使得到人身，也会如孤家寡人般，缺乏福缘；如果没有行持利他之事，就没有充足的修法资本或条件，比如安稳的环境、外在护持的力量或者衣食不缺等等；如果没有为佛法的利益而行事，也就不会有殊胜的法缘。诸如此类，要想得到修法内外的圆满，必须积聚相应的善行资粮。

再者，为获暇满，还需要有无垢的净愿（也就是正法方面的清净愿）作结合。无论行持任何善行，内心都要发起修法的希愿，发愿生生世世行持正法，以此愿力牵引，才能感现各种暇满的境界。

是故，首先从得闲暇之因——律仪而言，于外之别解脱律仪应遮学处二百五十三条、应行学处十七事，对彼取舍。若首先从四根本审细思维的话，仅仅以害怕丢脸面的秉性，心想：我不能得到公然有妻的恶名之外，于别解脱之律仪上，有可坚信的得闲暇之律仪也是很难的。

按照护持净戒、积集资粮、无垢净愿三项来说，首先从得闲暇的因——律仪来说，外层别解脱戒所遮的学处二百五十三条，应行的学处十七事，对此一定要精严地取舍。但实际状况却是非常困难，不必说细分的戒条，就连思维、考察一下四根本戒，自己从等起的发心上是不是求解脱都很成问题。如果没有出离心摄持，当然也就不成为真实的别解脱戒。仅仅是一种害怕丢脸面或畏惧舆论的谴责："我出家了，不能公然有妻"，此外在别解脱律仪的持守方面，自己都没有以此获得闲暇的坚信。

由此可知，修因的确不易，我们今生的暇满，是累世持守净戒、积集善根所得，对此一定要好自为之。趁着仅有的修法机会、解脱机会，我无论如何都要即生出离轮回、往生净土，这一点非常关键。

佛子菩萨之律仪，对于甚深见派的根本堕罪十八条、

愿行学处共二十条以及支分恶作八十条做审谛思量的话，就更难了。广大行派方面，根本堕罪、四等起、八加行、支分四十六条恶作，若说由取舍后得闲暇之因可坚信者，也极难得。

佛子菩萨的律仪，对于甚深见派的十八根本堕罪，加上愿和行的学处一共有二十条，再加上八十条支分恶作，如此细细思量起来，就更加难以护持。广大行派也是同样，都是需要在别解脱戒的基础上，具备更大的心力，在菩提心摄持下更精严地进行取舍。因而，由取舍后得到闲暇人身的因，并且自己对此坚信不疑，则更是极其难得。

密咒金刚乘者，首先，二十五条进止、共同外内的五部律仪、十四条根本堕罪、支分八粗罪。大圆满有护的渐门诸誓戒，于根本上师身语意分二十七条，支分誓戒二十五条，无护的顿门诸誓戒，无实、平等、唯一、任运四类。支分誓戒十万三昧耶。思量诸戒的话，得闲暇之因可坚信者，比白日星辰还难得。

密乘戒就更不必说，比菩萨律仪更细致，要求也更高、更深刻。静心思维一下，对层层递增、如此深细的

戒律能守护，能坚信以此得闲暇之因，这种行者比白天的星星还难得。

思考题

1、 什么是“断种性无暇”？八种无暇分别如何对治？

2、 由因门思维难得：

（1） 总的思维获得修法闲暇和圆满的因缘，反省自己此生断恶修善的状况，对暇满难得发起定解。

（2） 得闲暇的因是什么？结合自身情况思维，认定难得闲暇。

纵然容或有得闲暇之因戒律清净，然而得圆满之因施等善法，譬如上供三宝，下济贫穷，随其所有给了多少，于自相续审察的话，这也难得。

接下来需要考察，真正做到得圆满之因的概率也极小。也就是说，假使具足持戒清净，获得闲暇人身之因，再看这所依身上是不是具足各种修法的圆满条件呢？也是要观待往昔积下的业。人身是总报，而人身的各种差别法是别报，这些都由业来决定。如果曾积众多善行，而且业行纯善，那么所得人身自然具足圆满，能一直在内外因缘摄持下不断地安稳修法。如果善恶夹杂，甚至恶业多，所得人身也就会出现学法不顺，乃至环境、身体、心理上的各种恶缘。只要业风一吹，就不知道人已经流落何方，或者烦恼现起，他就随之颠倒堕落等等，学修非常困难。

现在具体来检查：得修法条件的圆满因——上供下施、恭敬柔顺、博爱利他等，自己做过多少呢？以布施来说，自己真正诚心供养过三宝吗？可能很多人内心根本没有三宝。由于久受唯物论影响，年轻一代对三宝的诚信尤其不够，他们对自己的供养却非常盛大、非常讲究。如果问他："什么是法宝？"他会说："就是书嘛！"问他："什么是佛？"他会说："就是纸质的佛像呗！"

他认为三宝虚无飘渺，供养也可以，不供养也可以，根本发不起一种真诚心。老一代的修行传统在逐渐丧失，然而这种崇尚享受、自由妄为等，如何能积集来世修法的圆满条件呢？供养三宝的诚心都没有，将来如何能值遇三宝呢？

从下济贫困来观察，情形也不容乐观。我们能根据自己的所有来施予多少呢？往往很难生起利他心，总是自私、狭隘、以自我为中心，连替他人考虑、帮助他人的善心都没有，从来不曾修集福德，将来会无缘无故有很多人来帮助、护持自己修道吗？不可能。只占便宜不想奉献的心不可能有福缘，也不会出现修法的顺缘。一切都是由因缘感召，只有放下自己、真心行善，才能以福德自然出现护持的力量。否则，怎么可能有人无缘无故地护持自己修道呢？天天供你吃喝？没有德行怎么可能成为供养的福田呢？没有德行怎么可能感召护持的力量呢？没有德行如何得到善知识的摄受呢？由于缺乏福德，外在也没有护持的力量；身体出障难、生病；内心不能安稳，常常处在烦恼、狂乱的状态；不能堪忍苦行而一心修道，无法掌握修法因缘的关键等等。福德犹如保护伞，可以使人在修法的路上顺利、安心地前进；缺乏福德的人往往感觉事事不如意，不断受到业障的牵制。

像这样，我们要忽略口头或外在行为，来仔细检查自己有没有真心去利他，能不能发得起善心。比如，见到饥寒的人，有没有施衣给食的善心？见人贫困时，是无视、冷漠还是生起“人饥己饥，人溺己溺”般感同身受的悲心呢？或者对于利他，内心是否具有胜解和意乐？抑或只是处处自我表现，或达到显露、竞争、占取的目的来满足自我成就感呢？如果自我意识太强，就不成为善行，善法都是需要利他，不是以自我为中心。如此看来，得到圆满的因——行清净善法，真心殷重地积累资粮等也很少见。

如果做了护戒、布施等的话，就再审察有没有以清净愿为助缘而连结。

假使做到了持戒、布施等，还要审察有没有以清净发愿为助缘来连结。“连结”，指愿力如线，能连及所愿处。愿是前驱、引导、决定方向者，缘起上以愿为关键，所谓“诸法唯缘性，枢要在欲乐”。只要具备清净的发愿，持戒、修福等都会为愿摄持而共同实现修法的条件——暇满。

然而，如果检查起来，其实这一条也难以做到。很多人胸无大志，缺乏菩提心愿，将《普贤行愿品》唱得

好听，却并不是以真诚心、殷重心去学，他们不肯思维，不肯在心上一遍一遍地刻下这些誓愿。由此，怎么会起到真实作用呢？对于他们来说，发普贤愿是虚假，发世间愿才是真实。譬如，我要吃、要穿、要实现自我、要积累知识、要得到地位等等，内心全是现世之愿，没有正法大愿。

在萨迦《离四耽著》中说“耽著现世非行者”，如果不肯为来世以上着想，只是披着佛法外衣，谋求现世名利、自我实现等，那么清净愿就流于虚假。清净愿，是指唯一想做法道上的行者，是以坚固的道心来依止正法。然而，在现代人心中已经出现了很大偏差，他们不崇尚道心，在千万人中也很难找到一个具有真实道心者。多数人都是虚假、骄狂，以自我为中心或者想借佛教来实现名利等，此外没有更深刻的内涵，从而偏离了缘起的根本点。由无始以来的俱生习气，一心追求眼前的欲乐、名利等，很难想到希求正法；又由于没有皈依和业果见这两大基础，他也很难建立起清净愿。可见，做每一项善行都以清净愿来结合并不容易，即使有，往往都落于口头，难以从内心真正发起。

虽然没有为了得到暇满而特意以清净愿连结，但是如果有以菩提心宝摄持而做的持戒等的真实善法的话，譬

如为了秋季的庄稼而播下种子的话，茎、干、叶子自然就生起那样，缘一切种智佛果的善法的话，现前位中，是自然就成就人天的殊胜所依身的。也就是说，现前位中娑罗树般的婆罗门种性、娑罗树般的施主种性、娑罗树般的国王种性等是能多次得到的。如是需要很细地审察，由思择和止住轮番而修。

此处对一点进行特别说明。虽然没有为了求得来世的暇满而特别以清净发愿来连结、把善法功德转向实现暇满，但只要以菩提心摄持来行善，以发心的力量，来世自会得到人天的殊胜所依身。什么缘故呢？因为以大能摄小。菩提心的唯一目的是要让一切有情远离苦因苦果，得到正等觉佛果，以此摄持而行善，假使还需要在轮回中受生，自然会使行者得到良好的修法所依身。

譬如，播种是为了得到秋季庄稼丰收的结果，虽然没有特意希求在这一过程中得到茎、干、叶等等，但播种作为能生果的缘起，中间的茎、干、叶等自然生起。同样，为了得到一切种智无上佛果而行善，不但善根会成为实现佛果之因，而且在此期间也将发生各方面的助缘、如枝叶般的助缘。因为菩提心种子是能得无上佛果的种子，即使行善时没有特别为来世暇满而发愿，但是以菩提心与回向等三殊胜来摄持，也必定会在现前位或

暂时位中出现人天善妙所依。也就是说，如娑罗树般的婆罗门种姓、施主种姓、国王种姓等都能辗转不断地得到，因为它们能有助于修行。其中，婆罗门种姓是一心依道的修行种姓，施主种姓具有福报而财富圆满，国王种姓具有权势，三大种姓代表出世的修道、世间的财富与权势等方方面面的因缘，这些当然是非常良好的修道身依。

由于已经播下能成就圆满庄稼的种子，以种姓的势力，在此整个过程中，能繁茂地生出茎、干、叶等，这就是以大能含小、以圆满能含部分、以究竟能含现前的道理。因此，我们对此大可放心。关键是注意每一次都以菩提心摄持行善，即使没有无伪的菩提心，也应当发起造作的菩提心。

如是善加思维的话，“前世作何业，当视此世身”，因之是由宿世多积福德而感得此生殊胜身所依的。而“来世生何处，当视此世业”，对此阿沃仁波切说道：“牧民能喝酸奶、农夫能吃饼子的地方，来世决定生不到的。”

这一段是提醒我们思前想后，从而百倍珍惜此次难得的机缘。机缘只有一次，不必幻想能有很多。通过思维前世因缘，不难了知暇满来之不易；通过思维将来，

不难了知失去难以再得。由此想到：只有这一次机会，能不能脱出就看今生，能不能得到永久利益就看今生，今生是永苦永乐的分界点。

如何“思前”呢？从缘起上观察：今世得到如此殊胜的身依，从果上比较，是只能在无数恶趣有情中才出现的零星人身，是在无数人群中才出现的凤毛麟角般的暇满身。作为众生中的珍瑞，决不是简简单单或偶然获得，而是前世多劫积集福德善行，缘佛法做过无数次发愿、承事、修行等。因此，我所得到的宝贵人身，就如同到达宝洲，又如昙花一现般来之不易。

从自身个体而言，犹如那只盲龟，无数百千亿劫中难以得到一次套入轭木孔的机缘。从整个众生界来说，是在尘沙般的有情中，只出现纯金般的几个暇满身，如此难得，当然要珍惜。在《道次第》中，老人听说玛卡喀的庄严雕房失而复得，祥瑞再次出现，他尚且感到无比欢喜，我们今天得到了无比难得的暇满身，当然更要好好珍惜。

其次，观察未来方向，自己来世能生在哪里，还需要观待此世的业，今世如果没能好好把握，来世就不必妄想再得人身。阿沃仁波切（即华智仁波切）说：牧民能安安心心吃酸奶、农民能安安心心吃饼子的地方，来世决定生不到。意思是，如此安闲、舒适、惬意、自在

的人身，不必劳作，也不必受地狱、饿鬼、旁生等大苦的逼迫，其实极其难得。顺治皇帝也说：“百年三万六千日，不及僧家半日闲”，可见，出现安心修法的清福与境况实在太难，因为我们习惯于猛厉造恶，内心常常难以把握。阿沃仁波切这句话是要点醒我们，如果不争取，就不要幻想来世还能得暇满。也就是说，我们只有这一次，今世人身如同百年一饭，一定要珍惜。

对于现在这样的暇满，须要思维因门难得的诸道理，而于暇满摄取坚实。

如上所述，如今得到暇满时，应当思维因门难得的诸多道理，发起必须以暇满身来摄取心要的欲乐，即“取心要欲”。这是修习暇满的关键处。

由因门难得的诸多道理，可以结合《菩提道次第广论》中的教授来修习。譬如，思维现前善趣的人等，多数在行持十不善等恶业的缘故，死后堕落恶趣。其次，对菩萨生起一个刹那的嗔恚，尚且必定经劫住在阿鼻地狱，何况自相续中还有往昔多生所造的众多恶业尚未成熟果报，也没有以对治摧坏，以此怎可能不多劫住在恶趣呢？再者，如果能决定净治过去所造恶趣之因，并防护新造，善趣也不是绝对难得，但能如此修持的人实在

稀少。如果没有这样修持，就决定要堕落恶趣，在恶趣中不能修善，只会不断地起恶念、恶行，多劫之中连善趣的名字都听不到，何况是修法的各种因缘？如是，我们不妨思维现前有多少人在造得暇满的因？又有多少人在造堕落恶趣的因？往昔多生中积集的恶趣因有多少？净治过多少？一旦堕入恶趣，就落在恶性循环里，怎么可能无故脱出？思前想后，发现能得暇满的因实在太难得，这叫做“由因门难得来作思维”。

通过思维，一定要发起对所得暇满的百倍珍惜心，并且誓愿用它来摄取大义。人身不仅难得，而且一旦失去就不会再有，因此我要唯一用于修法。再者，还需要细化到每一年、每一月、每一天的暇满时光上思维：太难得了！今天一天的清闲多么难得，一失去就不会再出现，它比无数资产更为难得。“一寸光阴一寸金”，一天的闲暇光阴无数倍超过亿万资产。

思维以后，不忍浪费时间，决心要用它来摄取大义，即是发起取心要欲。当这种欲强大到一定程度，就不肯将人身刹那用于行持无意义事而决定修法。从此建立起正确的人生观，不再用人身宝去盛装粪便般的现世法、轮回法、恶趣法，唯一要摄取修法的大义而步入法道。所以，暇满是第一修行，它是最初入门的关键建设。依靠修习暇满难得，才会一心想将人身用于修法，绝不去

做任何愚痴、造恶之事。

现今的诸经忏师们无任何生圆境界，而整天空念仪轨，在长出一指节长绿毛的烂食子上倒入药汁后，眼睛像眨星星一样，眨来眨去地念"以无坚实取坚实悉地，嘎雅色德嗡......"如此无有任何实义。是故，在暇满之身——具有三十六种不净物为自性的此身之上，设若摄取坚实——正法实义的话，它是"嘎雅色德嗡"，亦是"瓦嘎色德阿"，又是"之达色德吽"。

这一段指明形式的虚假，教诫我们应摄取实义或心要。藏地的现象是：很多念经师们没有生圆次第的境界，整天空念仪轨，尽做些表面上的事。在一些长出一指节长的烂食子上倒入药汁，眼睛像星星眨眼一样骨碌碌地转来转去，口头念着"由无坚实取坚实悉地，嘎雅色德嗡"等等，其实没有任何实义。也就是告诉我们，修心最为重要，形式上可以伪装出修行高法、境界高超等，但内在没有修心，也只不过是习惯性地工作，甚至夹杂名利心、现世心，如此一来就没有任何实义。阿底峡尊者也说：如果没有无伪的出离心，严持三律仪也将成为轮回之因；如果没有舍弃今世，一切所作仅成今世活计而不可能得到来世以上的果。

缘起只在心上，等起尤其重要，修习暇满就要发展出第一分取心要欲，即真正决定去修法。首先，认识到暇满的体性、难得、义大等，发展出真实的胜解和欲乐，生起珍惜此番人身的善心：虽然这是有三十六种不净物泡沫般的身体，但实在极其难得，在缘起上极为罕见，是多生累劫当中修集善行资粮的果，我一定不能空过。继而思维：用它能成办什么呢？三菩提的果都能成办，现前和究竟的义利都能达成，道上一分一分的功德都能在心上开发、拓展，此生是得解脱、还归法界最重要的时机。如是猛利触动善心而立誓：我绝不能让暇满身耗费在无意义事上，一定要用它争分夺秒地摄取大义。由此，算是生起了道心。

在总的道心基础上，如果产生想要摄取人天义利的欲，就会出现人天道的善心，从而具备世间善道的内涵；如果了知世间都无意义，想要得到解脱轮回的果，想要摄取解脱道的义利，就是生起出离心，从此具有出世间道的内涵；如果思维：不只我一人需要解脱，无量母有情都堕在苦海里，我不能坐视不顾，一定要把他们都安置在永离诸苦、恒享大乐的正等觉果位，我要摄取自他一切众生最真实、最究竟的利益，这种取心要欲即是菩提心，从此具有大乘道的内涵。

总之，从珍惜暇满身、用于修法这种总的善心中，

将出现外前行、内前行、大圆满正行，乃至成就后的无边智悲事业。它作为总根子的缘故，暇满的修法将配合在往后任何一段修法上。在唯一用此身成办大义的善心驱使下，我们会真正趣入于每一分修法、每一种法行中。我们不会再愚弄、欺骗自己，尽做些表面光彩、高大，实际没有任何内涵的事，或者用佛法来求取名利等，这些都不想再做，一心只想摄取心要、修持自心，做有实义的事。

龙多上师在文中用强烈的对比来显示：那种有口无心地念诵“以无坚实取坚实悉地”，这本来是暇满法道的要诀指示，然而念诵者心中没有一层一层修量的缘故，只是眼睛眨来眨去，装模作样地表演仪轨、做些形式化的事没有任何实义。因此，我们得到暇身时，一定要致力于摄取坚实——正法的实义，如果能这样做，那它既是“嘎雅色德嗡”，也是“瓦嘎色德阿”，也是“之达色德吽”，才是具有了真正的实义。

文中所说是指过去一百多年前的藏地，一些披着佛教外衣的世俗情形。今天，我们感觉是在嘲笑别人，实际自身也只是换汤不换药而已。我们往往做出各种形式，口中念着、手里敲着，自以为在修多么高深的法，然而内在不曾生起一分道心的缘故，终究是流于仪式化、习惯性。由于不肯修心，心里最贪的还是名誉、地

位、享受等。说到“利养”，很多人以为是旧词，所以不包括自己，其实利养即指享受。如果在心的中央占据最大份量的是我要享受、要名誉、要地位等等，以这些求现世的等起行事，必定空无实义，甚至由于利用正法谋求世法而积下使自己无法承受、消化的大罪业。没有打牢前行修心基础的人，可怜地走着无意义的路，甚至是走向恶趣，反而还自以为是在修行高深法门。实际上，说穿了就是其中根本没有内涵。

还有一种“新派”的人更糟糕，连形式上的修行也不要，口出狂言，用大圆满、大手印、禅宗等高深的佛教名词来伪装自己。他们虽然不是像古代藏族经忏师一样眼睛骨碌骨碌转，做着习惯性的动作，在信众面前以修法、念诵各种殊胜文词来显示自己，但口里同样会说出菩提心、空性、大圆满等好听的名词，也会做出各种劝化，好为人师地总想给别人滔滔不绝讲教言，实际只是希求一些名誉赞叹或者实现自我而已。尽管他们外在可以假装，可以表演，可以做出很多，但这些做法并不具足修心内涵，因而同样无有实义。

至此，我们应该警醒：我以此暇满人身在摄取坚实义吗？是真实的修行还是在欺骗自己？是希求解脱，还是暂且麻醉自己，之后自诳诳他？是认识到自己的颠倒，从而想要改正？还是在用佛教庄严的词句来蒙蔽自

己，表演成如法的修行人或者有成就的人？等等。我们一定要从此转弯，知道目前修心最为重要。具有真实修心的这些行持才是殊胜的佛法；否则，内心有毒的缘故，种种表面的行持都被染成有毒，或者由于内心空虚，这些行持基本成为空无果利。

如果我们在这一点上没有辨别清楚，就会从初一错到十五，一直蒙骗、假装，或者只是习惯性的行为，处于无记的状态蒙混过去，以如何才能过好这一生的想法进行着佛教界的生活方式。其实，所谓过好一生，无非是活得舒服、有名誉、有赞叹、有地位、有知识、有显示度，或者能表现自我、实现自我欲望、实现虚荣心、实现尊荣感等等，然而这一套全是世间八法，只是伪装自己的希求现世之心，让人看不清自己而已。

是故，在此生的这个所依身上，出现了上行下行的分界点，犹如马为铁衔所转般，或者绑牛绑盐的譬喻那样，取苦乐何者的开端现在就掌握在自己手上。

因此，认识人身的意义后，就知道在今生身依上出现了上行下行的分界点。也就是说，落在其他非暇之处并不出现绝对的关键点。譬如，恶趣众生在千生万劫之中一直下行而无法出头；天界众生整天放逸度日，或者

处在无意义的空耗状态中等等。这些都不出现上行的关键，而唯独在暇满身上才能出现分界点。

什么原因呢？我们知道，因缘给予人类充足修法的可能，包括内在身心、气脉、智悲的潜能，外在的佛法传承、教典等，使得只有人类才容易契入修法。这些内外因缘综合起来，就成为缘起的关键点。如果把握好此等因缘，就可以即生得到很大升华；如果没有善加运用，而是以人类高等智能、强大心力造下极大量的恶业，也就成为坠入恶趣、在千生万劫中不得翻身的因。

这种情形如同一匹骏马被马口衔所转。如果以缰绳把它牵向西方就往西方奔跑，牵向东方就往东方奔跑，以骏马强大的奔驰力，会很快到达目的地。其中，东行或者西行的关键在于牵马的辔头。

又比如绑牛绑盐的譬喻。藏人用牛驮盐运往某处，最开始就需要绑定，知道该放在牛背的什么位置、绳子如何缠绕、捆扎、系牢等等，如此一来，就可以一路安稳地行进。相反，如果最初没有绑牢，大重量的盐袋在上坡下坡时很难控制，牛背上的盐袋出现不稳、倾斜、翻来翻去，上坡时盐袋往下落，下坡时盐袋往下冲，结果一路都非常劳累、苦恼。因此，一路安稳、顺畅，还是一路苦恼颠簸、费尽周折，开端就掌握在主人手中。

也就是说，如果想持住安乐的开端而做一个圣法之善的话，下半生比上半生更快乐，中阴比下半生更快乐，来世比中阴更快乐，之后是从安乐趣入安乐。

既然是今生已经到达苦乐的关键点，如果想要抓住安乐的开端，做一种圣法之善，的确就能走上一条平坦、顺利、有前途的路。意为我们过去一直处在错乱中，趁着今生的机缘，就一定要向圣法——道谛和灭谛归投，断除无明所生的一切惑业苦。只要方向正确，一分一分去行持，就决定会从安乐步入安乐。

我们应当思维：今生只有修圣法的善，才能握住安乐的开端。佛陀所说的正法是安乐之源，是佛以一切种智为我们指示成办现前、究竟利乐的道。从下士人天乘的正法开始，修中士道的四谛法、上士道的六度四摄，乃至金刚乘的法等等，只要我们愿意一路上进而修行，就决定会层层断除颠倒力量，从而脱离苦恼，越来越安乐。由此不难发现，今生献身于修持佛法的确是无谬正道。此处说到：依法道而行，下半生会比上半生更安乐；中阴会比下半生更安乐；后世会比中阴更安乐，真正实现从安乐走向安乐。譬如，骏马踏上正道，一路长驱直入，面前就会越来越宽广、越来越安乐。此时，我们一定要把握辔头，选择这条安乐之路。

《入行论》云：“骑菩提心马，从乐而趣乐，有智谁退怯？”

《入行论》中说：骑着菩提心的骏马从乐趣入乐，智者谁会退怯呢？菩提心是要让自他众生远离一切苦因苦果，全部安置在无上正等正觉的果位，除此以外，没有更正确、更直接、更彻底的路。因此，我们应抱定决心，走上这条帮助自他的路，让一切迷失在轮回中的有情重返法身本位。既然唯一此路最为究竟、安乐、光明，其他都是歧途，我们就应当在缘起上认定，并以暇满身去摄取大乘道的实义。

又云：“福令身安乐，智故心亦安，利他出生死，悲者何所厌？”

《入行论》又说：我们要走的大乘之路，是福智并运、以利他为重的道，具悲悯者岂生厌离？在广大的利他行中，由于福德，会使自己身体安乐，由于智慧，会使自己内心安宁，在拔济众生出生死的伟大利他事业中成就自己，因此，具悲悯者岂会舍弃有情？岂会厌弃最具意义的道路，反而求取自私自利呢？我们理应发愿生生世世、永无疲厌地行持大乘道。

要知道，福慧双修是最为正确的路线。福是以善心表现在行为上，做善行后身体自然安乐，并将拥有财富、人缘、资具等各方面的福分；智表现在见解上，是契合实相，不颠倒妄为，由此，内心自然安宁。具智则不妄动，具福则将源源不断地出现各种受用、资具、顺缘等，因此，我们要以福慧双修来完成佛道。

是故，由有现福德资粮而身乐，即得到具足种姓、功德、财富之果位；由证无我慧而心乐，即经由现见一切诸法胜义离戏及世俗如幻之自性，而将远离轮回一切苦之怖畏故，将会快乐。

因此，由有现的福德资粮令身体安乐，也就是将得到具有种姓、功德、财富的果位；由无现的智慧资粮——证悟无我的智慧，使内心安乐，也就是见到万法胜义中离戏、没有所缘的此法彼法等戏论，故而能够直接放下。世俗显现只是现而不可得的幻相，虽然在错乱习气消尽前还有妄相，如果我们能如理行持、不著一切相，就能远离轮回众苦的怖畏而获得无比安乐。

总之，发起完全利他的行为，是福德善业的缘故，会得到身乐——环境、眷属、根身等的圆满；以证无我的智慧，心不妄动，没有迷惑、执著、苦恼的缘故，内

心时时喜悦安宁。把握福智两个要点，的确会越来越安乐。这就是暇满身应当摄取心要的方式。

如若想揭开苦之开端的话，主权也在自己手上。也就是说，一向做恶法的话，下半生比上半生更苦，中阴比下半生更苦，而来世比中阴还苦，随后是驰行漫无边际的恶趣故。因此，在此世的这个所依身上，需要摄取正法之心要。

从另一方面来看，如果想揭开苦的开端，主权也在自己手上。以造恶能力强大的人身，能产生狡诈、虚伪、阴谋等各种恶心，使用各种造恶手段，拉开往后无边际时间中堕入恶趣辗转受苦的序幕。人身是行善造恶的分界点，而猪、狗等旁生的心识活跃程度小，最多为了争抢食物、保护自己、求取异性造下一些罪，除此之外，也造不出更多、更大的恶业。然而，人心一旦错用于虚伪狡诈、说谎行骗、做杀盗淫妄，就有可能发生各种大面积、高强度的造恶状况，所造罪业的量和速度超乎想象。

人的上半生主要由前世业力决定，下半生则多数受到上半生的影响，因此，如果上半生造恶深重，下半生往往受苦；死后到中阴期间加重受苦；再往后堕入恶趣，

更是苦不堪言；之后奔走在无边际的恶趣苦海，久久无法脱出。如是走错方向，选择造恶，使人身成为堕入轮回深底的坠石。人身可以成为解脱船，也可以成为苦海锚。善用人身，能在一生中积聚无量的福慧资粮，得到解脱、成佛的殊胜果位；错用、滥用人身，结果就会非常悲惨地堕入不见边底的恶趣深渊。

如此从正反面思维以后，应当发起决定：以今生的所依身，一定不将它用于无意义事或者如毒般的恶业，而是要用于求取真正有利益的圣法坚实之义，用在对自他有利益的修法上面，日日夜夜修行正法，才能对自他有所利益。否则，无论忙于其他任何法，都不过是自我毁灭、自我损伤、自我荒废而已。如是策励自心，求取正法心要。

思考题

1、 由因门思维难得：

（1） 得圆满的因是什么？为什么说“这也难得”？

（2） 什么是“清净愿”？怎样做才是“以清净愿为助缘而连结”？为什么以菩提心摄持而行善，自然能得到良好的修法所依身?

（3） 如何从缘起上思前想后，对此暇满身生起珍惜心?

2、 为什么文中所说诸经忏师们的行为毫无实义? 自身做过哪些形式化的佛法行为? 什么是“以暇满身摄取坚实”? 如何区分表面形式和取正法实义?

3、 此世做大乘圣法之善，往后的结果如何? 此世一向做恶，往后的结果如何?

取心要之方式，要这样想：下士了知三恶趣为苦之自性后，为欲成办增上生人天果位修戒福业事——断十不善、修十善，施福业事——上供三宝、下济贫苦，修福业事——四禅、四无色定，由修此等而摄取下士道轨之心要。然而此唯是道之所依外，非是道之自体，故不是取到中、上二道之心要。

“心要”意为坚实或实义。“取心要”，如同剥尽笋皮，才能取得精华，我们也要求取正法的核心——真实义。在考虑如何使用人身时，随见地的高下，其中也有逐层的欲乐。

下士是在最低起点上舍离今世、甘愿随顺法道取后世义利的人。基本见地是了解到三恶趣纯粹是苦的自性，充满了剧烈漫长的大苦，而且，这些都是由十不善业所造成，我只有在更为长远的来世得到人天果位，才能享受各种身心安乐。基于这种见地，下士发起求取来世增上生实义的欲乐。由深知堕恶趣之苦的缘故，下定决心在短暂的今生当中，为成办来世增上生人天果位而尽力修行施、戒、修三福德。其中，戒的福业是断十恶、修十善，布施的福业是上供三宝、下济贫苦，修不动业的福业是四禅、四无色定，以修此等而摄持下士道轨的心要。

下士已经认识到此生不能以造恶来荒废，或者不应徒然将自己抛入三恶趣，由此，一是需要依严格的戒律修持，断恶行善；二是需要以广大的善行作基础，对上——佛法僧行持供养，对下——贫苦众生进行救济；再者，需要修持四禅八定。具备此等修道的内涵，就是得到下士道轨的心要与真实义，来世便不会堕入恶趣。这是三士中的第一种，为自己的前途着想，发起求取来世心要的欲乐。

但我们还需要具备更高的认识，因为不难发现如此修持十善业道等只是道的所依，而不是道的自体，所以说，下士还没有取得出世道——中、上二道的心要。所谓“道的所依”，即如佛所说：十善业道是五乘共基，犹如大地。因此，我们应当依此成就出世间道。但它并不是作为道的自性，其中“道”指解脱。单以持戒、布施、修定不能成办解脱，因为道的自体必须以对治来断除生死诸苦的根源——我执，而戒等三种福业事根本无法达到，也就是说，它们不能达成彻底从轮回苦中超出的决定胜果位。

而中士之道轨主体为证无我慧学，眷属为戒定二学，学此三学宝而摄取中士道轨之心要，然不是取上士之心要。是故需要由上士之道轨——远道因相乘、近道金刚乘，

其中后者又有外续事、行、瑜伽三部为远道，内续玛哈、阿努为近道，光明大圆满为速道，以其中任何一种利用暇满摄取心要。再想：尤其光明大圆满之道，数年数月便证得虹身大迁转果位，因此需由彼道取一心要。

由此，我们会思维：我还要修持更高的出世间道，依靠下士道只能获得暂时的安乐，就如同掉落悬崖之前的一段休息，它并非究竟。基于对苦谛、十二缘起等的认识，发起求解脱的欲乐，誓愿将人身用于成办解脱，这才是中士取心要欲。由此修持能证寂灭一切苦和苦因的道谛的主体——现证无我的慧学，也就是说，当直接现见五蕴上无我，如同现见绳上没有蛇便会断除蛇执一般，中士由此息灭我执，以断除苦因的缘故，从一切我执所生的轮回苦中得以解脱。

再者，为了辅助引生或护持证悟无我的慧学，必须具备眷属般的戒定两学。所谓“眷属”，犹如国王打仗需有众多眷属伴随或辅助，同样，由戒才能生定，由定才能发慧，或者说，需要通过戒和定的功德才能引生智慧、保持智慧，故称“眷属”。对此，中士誓愿以暇满身修学无漏三学宝，来求取中士道的心要、摄取出世间解脱的正因，即发起中士道的取心要欲，或者说是修行解脱道的欲乐。

再者，更为彻底的见地是发展出上士的取心要欲乐。虽然修中士道能成办一己解脱，但是无法得到佛果，不能利益无量众生，以此缘故，誓愿以能成佛的上士道轨来摄取心要。其中又有远道因相乘和近道金刚乘之别，后者又有远道、近道、速道等的差别。总之，我们应当利用今世的暇满，希求依随上士道中的任何一种来摄取大乘成佛的心要。或者说，念念在菩提心的摄持下，修持能成佛的大乘道，以此度过此生，使自己每一天都能摄取到极殊胜的心要义。这就是生起了上士摄取心要的欲乐。上士道都是基于见地和欲乐，为了缩短成佛的进程，尽快成就无上觉道来普利众生。如果能够以猛利的菩提心推动，加上对果乘教义的胜解，在今生当中就会发起修持顶乘光明大圆满的妙道来摄取心要的欲乐。

如是逐层思维，在每一层里都是由见地发生欲乐，之后结合暇满人身，考虑此生该如何摄取实义，由此发生取心要的欲乐。

应当由思择、止住轮番之门，分座上和座间数数而修。

对于此理，应当由思择、止住轮番的方法，分座上和座间数数地修习。

讲述盲龟的譬喻时，大海比喻三恶趣极深极广，不见苦的边涯；龟眼盲瞎，比喻三恶趣的众生远离取舍之眼；除百年一度外不浮出海面，比喻难以从中解脱；木轭一孔，譬喻人天的所依身范围小、数量少；由如风吹逐般的善缘他自在转。

盲龟的譬喻是表明暇满人身极其难得。对于这种常人难以测度的极小几率事件，到底有多难得，实在无法通过数字而只有借助譬喻来领会极其难得，从而发起百倍珍惜之心。

在思维譬喻时，应当了知这些非常庞大的数目具有甚深的缘起意义，所以，首先需要一项一项地认识每个喻相结合自相续是何等状况；再将前前后后联系起来，发生“暇满人身极其难得”的定解；有了定解就应当发起珍惜心和取心要欲：目前得到人身实在太难得了，我绝对不能让它耗散在无意义当中，我要尽可能地修法，用人身来摄取实义。

思维第一分喻相，是要了解“大海”的表示义。例如，我们可以想像无数个太平洋，它们浩渺无涯，广阔无边，深不见底。如此深广的范围相，比喻三恶趣极庞大的痛苦量，因为三恶趣是苦的典型、苦的受刑处，见不到彼等苦的边际。从深度来说，从旁生较为轻微的苦，

一直到无间地狱极度深重的苦，从程度上比较，堕得越深苦便越重。从广度而言，每一个层面都有无量无数的类型，铺展开来多到无法叙述。

譬如，饿鬼自从领受业报身，就会在上万年当中刹那不歇地感受饥渴、艰难、忧伤、失落等各种剧烈苦受，在他面前显现出的周遭境界、身心感受等完全是苦。由于没有饮食来支撑庞大的身躯，它们非常艰难地行走，声音如同拖动着五百辆车子。由于业力逼迫，即使得不到丝毫饮食，也只能艰难地不断寻求。环境上也出现各种贫乏相，不但得不到饮食，而且处处给自己带来深重的忧愁、悲伤之苦。从如是铺开来的层面上观察，饿鬼一生受苦无量无数；再从辗转受生等观察，蔓延开来的痛苦根本不见边际。

这是什么原因呢？最初，有情偏离正法轨道，以深重的无明力造罪而受苦，受苦时又起惑造罪，如此恶性循环，就很难出现少许修持正法的机缘。久而久之，无始的恶业力如滚雪球，越积越大，众生堕落的行程也就极其漫长、层出不穷，导致出现深不见底、广无边际的恶趣苦相。就一位有情来说，他所感受的苦报，或者随恶性业力所显现的辗转堕落的苦相都是不见边际的。

恶趣是无底洞，是大苦海，恶趣中充满了不见边际的苦难，自从堕落，便不晓得哪天才能出来，也就是所

谓“三途一报五千劫，再出头来是几时”，在里面一直循环、辗转增长，无法脱出。一旦偏离法的轨道，竟成为如此恶性循环的蔓延事件，成为这种善法乐报的几率几乎为零的状况。如同玉杯破碎后难以复合、人发疯后难以清醒一样，灵性如果受限在恶性业力的循环里就会很难脱离。这就是恶趣的苦无边际相。

第二分喻相“龟眼盲瞎”比喻三恶趣有情，或者是我们的前世，以及若不珍惜此生将会堕落的来世。有情只有在具足健全的身心以及善根福德的情形下才能安稳地修行；一旦堕落恶趣，感受业力逼迫而身不由己，而且以所造重罪或者宿世造业等流现行的缘故，自己连基本的理智都会丧失，就像人发疯或受刑之后，处在非常颠倒、错乱深重的状态，被错乱的力量蒙蔽，完全无法显发明了的智慧，这叫做“远离取舍之眼”，像瞎眼龟一样。

他们的可怜在于何处呢？如果有情了知超脱的方法，了知如何获取未来的新生，他们就能有意识地修道、求取。换言之，当他们陷落时，如果知道从苦海中脱出的方法，知道木轭孔般的目标在哪里，继而朝着目标积聚因缘，还可以从堕落、失灵的状态恢复到具足圆满德相的人身宝。但是，这种几率有多大呢？众生不是仅以受苦就能脱离恶趣，他们在受报时还在非常愚蒙地不断

造罪。

譬如，炮烙地狱的众生以淫习现前，将烧红的铜柱子见为美女相，于是禁不住去拥抱，结果被烧死，之后再见到、再抱、抱后又被烧死……每次都在现行淫心，怎么可能以此得到暇满呢？或者，在等活地狱，处处是嗔习现前，所谓“仇人见面，分外眼红”，一见到有情就要拼杀，以此等杀业，怎么可能脱离地狱呢？或者，我们观察身边野猫的眼神，也不难发现它特别凶残，以其习性，一生中会捕杀许多只老鼠，它不造善业，怎么可能转成人身呢？诸如此类，恶趣众生被苦蒙蔽，恶业深重，周遭又缺乏能启发的善缘，它们怎么可能由了解甚深的因果律而睁开取舍之眼，继而确立正见、断恶修善，乃至皈依三宝、忏罪积资呢？在恶趣众生百千万劫的岁月里，岂有一分一秒修学善法的可能性？

他们堕落恶趣深渊，已经是苦不堪言，然而，要从中脱出，得到高级人身，必须积集百千万亿的善根福德因缘才能实现。也就是说，要以持戒为根本、积资为助缘、发愿为结合才能得暇满身，但这些条件在旁生、饿鬼、地狱罪人的身上怎么可能具足呢？而且，在缘起上，需要诸多因缘积聚才可能听到一句正法之声，得到一位善知识的指点。或者，只有内心安定下来才可能启发善心，之后瞄准暇满，随顺正法而积聚百千万种因缘，最

终得以从中超出。然而，盲无慧目的恶趣众生们不辨方向、不知取舍，如何能够积聚因缘呢？犹如盲龟的艰难般，恶趣众生的处境是：得人身极其困难，得暇满身尤其困难。

第三分喻相，深海里的盲龟百年浮出一次，比喻一旦堕落就很难从恶趣超脱。也就是说，在百年三万六千日，或者在人的一生当中都难以见到盲龟出头，绝大多数时间它都是沉没海底，更何况由于不见方向，它不会有意识地朝着木轭行进。同样，恶趣众生难有机会脱出或几率极小，其原因也如上所述：没有取舍的慧目，受苦时又反复造恶，不知道脱出的方法和途径等。

第四分喻相“木轭一孔”：在浩渺无涯的海面上只有很小一段木轭，上面有一个孔。从范畴而言，木轭上的小洞相比于宽广无际的海面，完全是微不足道，以此比喻绝大多数状况都是只能受生无暇之身，众生要得到暇满身非常困难。

佛经中也说，从恶趣死后得人身的如爪上土，从恶趣死后再堕恶趣的如大地土；从善趣死后堕恶趣的如大地土，从善趣死后得人身的如爪上土。也就是，如果统计恶趣众生的种类、数量、范围，会发现根本不可计数，而人天众生却是廖若晨星。即使整个大宇宙里充满了六趣众生，人也只是其中星星点点小范围里的事件。例如，

地球上有一群人，这些人组成社会，在社会上进行很多高级文化活动，尤其是，竟然能得到诸佛应世应化传授教法，之后如教修行，这实在是极稀少的灵性生命的活动。再说，拥有这种权力、福报、幸福度的人也是非常稀少。我们应当如此来了解暇满身的珍贵。

第五分喻相是木轭被风吹动刹那不住，盲龟纵然探头，却很难钻入木轭孔中。木轭不是固定于一处，盲龟也不是朝彼方向行进，其中充满了变数，因此，实际看来，盲龟探出头时正好对准木轭孔并钻入孔中，从而脱离堕落的命运、超生于海面，或许有一丝可能，但实在太难了。同样，我们过去必须积下众多善缘，才能保护自心不受恶缘冲击、不会堕落，从而一直处在平稳的修法状态，乃至有内心、外缘等方方面面的良好因缘，能不断地随善缘而转，拥有修法的权力、幸福度、自在度等，但这些很难出现。因缘难以集会，就如同盲龟一直得不到探入木轭孔中的机会。

木轭一直随风运转，表示暇满的身心状况能一直随善缘运转。我们不妨观察，这种状况是谁才能遇到呢？随便观察一只动物，它能遇到吗？不能。它虽然脱离了地狱、饿鬼道，但仍然被恶缘控制，连基本的人身以及少许的善缘都很难出现，何况是不断随善缘而转的暇满珍宝身？这实在太稀有了。

如是应当了知，我们目前得到人身，并得到部分或充分的暇满是何等难得，将整个譬喻联系起来思维，就不难认识这一点。

对于如是的比喻所表示义，由思择、止住轮番而修习。

对于如是的比喻所表示的涵义，要由思择、止住二者轮番的方式作串习。

思考题

1、 如何以暇满身摄取心要？对此应当如何观修？
2、 “盲龟喻”的五分喻相所表示的意义分别是什么？